



NÄRHÄLSAN Hälsoenheten

Senast uppdaterad: 2025-02-14

METODSTÖD

RIKTADE HÄLSOSAMTAL

Närhälsan Hälsoenheten

2023 - 2025 RIKTADE HÄLSOSAMTAL FÖR 50, 60 och 70-ÅRINGAR

Närhälsans vårdcentraler i Backa, Tuve, Kärra

2023 - 2025 RIKTADE HÄLSOSAMTAL FÖR 50-ÅRINGAR

Närhälsans vårdcentraler i Lerum, Gråbo, Floda, Sörhaga, Ängabo, Sollebrunn

OBS! [Uppdaterad rutin för provtagning i Alingås-Lerum 2025](#)

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SYFTE MED METODSTÖDET	2
BAKGRUND	2
Närhälsan Hälsoenheten.....	2
Det svenska konceptet för Riktade hälsosamtal	3
Hitta hälsan – två projekt.....	3
METOD OCH GENOMFÖRANDE	4
Riktat hälsosamtal hos Närhälsan	4
Hälsosamtalsledare	5
Genomförande - steg för steg.....	5
Steg 1: Personlig inbjudan och anmälan	6
Steg 2: Telefonkontakt – tidsbokning och beställning av prover	7
Steg 3: Frågeformulär inför hälsosamtalet	10
Steg 4: Provtagning inför hälsosamtalet	12
Steg 5: Hälsosamtalet – förberedelser och genomförande	12
Steg 6: Individanpassat stöd och uppföljning	23
Bilaga 1: INSPIRATION VID VÄGLEDNING EFTER HÄLSOSAMTALET	26
Bilaga 2: BAKGRUND TILL RÅD OM LEVNADSVANOR	30
Bilaga 3: RÅDGIVNINGSNIVÅER.....	34
Bilaga 4: PM - PROVTAGNING OCH PROVSVAR	36
Bilaga 5: DOKUMENTATIONSUNDERLAG, BERÄKNINGAR OCH LEVNADSVANERÅD	50
Bilaga 6: SAMMANSTÄLLNING AV LÄNKAR.....	71
KÄLLFÖRTECKNING	73

SYFTE MED METODSTÖDET

Detta metodstöd har utformats som stöd för hälsosamtalsledare som arbetar med ”den svenska modellen för riktade hälsosamtal” i projektform vid Närhälsans Hälsoenhet under 2023-2025.

Nedan beskrivs en kort bakgrund till de två projekt som genomförs och därefter presenteras arbetssättet inom projekten. I bilaga 4 finns ”PM för provtagning och provsvar” som har utformats tillsammans med projektets medicinskt ansvariga läkare Björn Widell på Närhälsan Lerum vårdcentral. I bilaga 6 finns en sammanställning över samtliga länkar till aktuella dokument, hemsidor och digitala plattformar som hälsosamtalsledare behöver använda sig av.

BAKGRUND

”Ohälsosamma levnadsvanor är vanliga i befolkningen. Hälften av alla kvinnor och två tredjedelar av alla män har minst en ohälsosam levnadsvana. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet utgör viktiga riskfaktorer för många av vår tids stora folksjukdomar som till exempel hjärt-kärlsjukdom, cancer och typ 2-diabetes.” (Socialstyrelsen. 2018, s.7)

Närhälsan Hälsoenheten

En del av primärvårdens uppdrag är att arbeta hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande (Västra Götalandsregionen. 2022, s. 17). Närhälsans Hälsoenhet stöttar i nuläget tio av Närhälsans vårdcentraler i Västra Götaland i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet. Bland annat erbjuds stöd till hälsosamma levnadsvanor på individ- och gruppnivå utifrån ett personcentrerat förhållningssätt.

Utöver den ordinarie verksamheten genomför Hälsoenheten under perioden 2023-2025 två projekt. Projekten kommer att redovisas separat men går gemensamt under namnet ”Hitta hälsan”. Detta innebär att Hälsoenheten kommer att ha ”det svenska konceptet för riktade hälsosamtal” som ett adderat arbetssätt till den ordinarie verksamheten under projekttiden.

Den svenska modellen för riktade hälsosamtal

”Den svenska modellen för riktade hälsosamtal” även kallad ”det svenska konceptet för riktade hälsosamtal” är ett evidensbaserat, systematiskt och strukturerat arbetssätt för att främst uppmärksamma frisk- och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och diabetes inom primärvården. Om behov och önskemål finns, erbjuds kunskap, stöd till förändring och uppföljning.

Utvalda åldersgrupper i befolkningen bjuds in till ett personcentrerat motiverande samtal baserat på levnadsvanor (fysisk aktivitet, matvanor, alkoholvanor, tobaksvanor), biologiska riskfaktorer (blodtryck, blodfetter, blodsocker, vikt, midjemått), livssituation, psykisk hälsa och ärftlighet. (HFS. Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård. 2023).

I merparten av Sveriges regioner är arbetet med Riktade hälsosamtal en del i det ordinarie primärvårdsuppdraget (HFS. 2023). Hitta hälsan deltar i ett systematiskt erfarenhetsutbyte kring metoden genom det nationella nätverket ”Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård” – HFS, samt har nära samverkan med bland annat Region Västerbotten, Region Jönköping, Region Skåne och Region Jämtland-Härjedalen. Dessutom genomförde Hälsoenheten under perioden 2021–2022 ett pilotprojekt i Alingsås och Lerums kommuner som bidragit med värdefulla erfarenheter till pågående projekt.

Hitta hälsan – två projekt

Det övergripande syftet med projekten som tillsammans går under namnet ”Hitta hälsan” är att främja hälsosamma levnadsvanor, förebygga och tidigt upptäcka sjukdom (hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2), samt bidra till god och jämlik hälsa i befolkningen. Projektens processmål och resultatmål finns beskrivna i respektive projektplan.

De två projekten är:

RIKTADE HÄLSOSAMTAL FÖR 50-ÅRINGAR

Under 2023–2024 genomfördes en ”strategisk satsning” i Närhälsan i Alingsås och Lerums kommuner. 50-åringar listade på Närhälsans vårdcentraler i Lerum, Gråbo, Floda, Sörhaga, Ängabo, Sollebrunn bjöds in till ett riktat hälsosamtal och arbetet fortsätter även 2025.

RIKTADE HÄLSOSAMTAL FÖR 60 OCH 70-ÅRINGAR

Under 2023–2025 genomförs projektet ”Riktade hälsosamtal för äldre” där 60 och 70-åringar listade på Närhälsans vårdcentraler i Backa, Tuve och Kärra kommer att bjudas in till Riktade hälsosamtal. Hälso- och sjukvårdsnämnden i Göteborgs Stad finansierar projektet och en vårdöverenskommelse är skriven mellan Närhälsan och nämnden.

METOD OCH GENOMFÖRANDE

Riktat hälsosamtal hos Närhälsan

Invånare i de utvalda åldersgrupperna bjuds in till sin vårdcentral för att genomföra ett Riktat hälsosamtal tillsammans med en hälsosamtalsledare.

FÖLJANDE DELAR INGÅR I ETT RIKTAT HÄLSOSAMTAL:

Provtagning: kontroll av blodtryck, blodsocker, blodfetter, längd, vikt, midjemått

Frågeformulär: frågor om levnadsvanor, livssituation, psykisk hälsa och ärftlighet

Hälsosamtal: Deltagaren skapar tillsammans med hälsosamtalsledaren sin individuella stjärnprofil utifrån provsvar, mätvärden och svaren från frågeformuläret

Vid behov följer hälsosamtalsledaren upp avvikande provsvar och mätvärden.

Vid behov erbjuds även deltagare stöd till förändring av levnadsvanor och/eller vägleds till andra typer av stöd för att förbättra sin hälsa och välbefinnande.

Ett kortare uppföljningsformulär skickas till samtliga individer som ingår i projekten efter 3, 6 och 12 månader räknat från hälsosamtalet.

Informationsblad till Närhälsans personal i Alingsås och Lerums finns här:

[Personalinformation Närhälsan Alingsås/Lerum \(vgregion.se\)](https://vgregion.se/personalinformation/narhalsan-alingsas/lerum)

Informationsblad till Närhälsans personal på Norra Hisingen finns här:

[Personalinformation Närhälsan Norra Hisingen \(vgregion.se\)](https://vgregion.se/personalinformation/narhalsan-norra-hisingen)

Kostnad: Invånaren betalar är 230kr för ett riktat hälsosamtal (50kr för provtagning och 180kr för hälsosamtalet). Frikort gäller inte. Det är inte möjligt att välja bort hälsosamtalet och enbart genomföra provtagningen.

Hälsosamtalsledare

Kompetenskraven på hälsosamtalsledare i projekt Hitta hälsan följer de rekommendationer som finns framtagna av Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård (HFS. 2023).

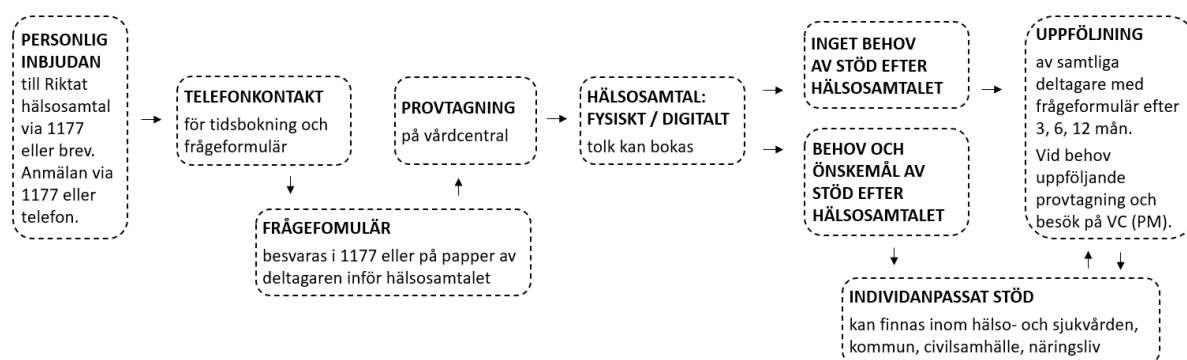
- Minst treårig högskole-/universitetsutbildning inom hälso- och sjukvård (sjuksköterska, läkare, dietist, arbetsterapeut, fysioterapeut)
- Utbildning i Det svenska konceptet för Riktade hälsosamtal
- Utbildning samtalsmetodiken MI - Motiverande samtal
- Goda ämneskunskaper om de fyra levnadsvanorna och dess evidens inom området hjärtkärlsjukdom och diabetes typ2

Utbildningar för hälsosamtalsledare genomförs i samverkan med Region Västerbotten. Som ytterligare stöd till hälsosamtalsledare finns projektsamordnande sjuksköterska tillgänglig för konsultation varje vecka och vid behov konsulteras läkare och/eller annan profession på respektive vårdcentral. Hälsosamtalsledare erbjuds även möjlighet till erfarenhetsutbyte vid regelbundna nätverksträffar för hälsosamtalsledare i Närhälsan.

Genomförande - steg för steg

Nedan presenteras ett kortfattat flödesschema över vägen från inbjudan till uppföljning av en invånare som genomför ett Riktat hälsosamtal inom ramen för Hitta hälsan. Därefter presenteras flödet mer utförligt i 6 olika steg tillsammans med en föreslagen rutin för de uppgifter som hälsosamtalsledaren behöver utföra vid varje steg.

Stort utrymme finns för lokal anpassning så att arbetet med Riktade hälsosamtal i så hög utsträckning som möjligt ska fungera tillsammans med ordinarie rutiner ute på vårdcentralerna.



Steg 1: Personlig inbjudan och anmälan

En gång per halvår inhämtar projektsamordnare aktuella listor över listade patienter i de utvalda åldersgrupperna. Utifrån de aktuella listorna skickas sedan inbjudningar till hälsosamtal på vårdcentralen löpande.

Inbjudningarna skickas i första hand via 1177 e-tjänster av antingen en hälsosamtalsledare eller en administratör: personal.1177.se. I andra hand skickas inbjudan via post till invånarens folkbokföringsadress. Inbjudan finns översatt till fler språk och nås via projektets hemsida: narhalsan.se/hittahalsan.

Rutinen för inbjudan skiljer sig från och med januari 2024 mellan de olika åldersgrupperna och av denna anledning finns två rutiner för inbjudan beskrivna nedan:

RUTIN → INBJUDAN TILL 50 OCH 60-ÅRINGAR

1. Öppna 1177 e-tjänster på aktuell mottagning: personal.1177.se
2. Skicka formuläret: **Inbjudan till hälsosamtal på din vårdcentral (50/60 år)**
Invånaren får tillgång till informationsbladet **Frågor och svar** via en länk i inbjudan. Informationsbladet finns även tillgängligt via hemsidan, via projektytan i Sharepoint eller direkt via denna länk: [Frågor och svar](#).
Inbjudan kan besvaras med ja, nej eller mer information av invånaren direkt i inbjudningsformuläret. Det finns även ett direktnummer för anmälan och/eller frågor samt en länk till inbjudan på fler språk.
3. Hälsosamtalsledaren eller en administratör följer upp utskickade inbjudningar.
Alla som svarat att de tackar ja eller önskar mer information ska bli uppringda av hälsosamtalsledaren. Invånare som inte öppnat sin inbjudan i 1177 får en inbjudan skickad till sig via post på samma sätt som de invånare som inte aktiverat sina e-tjänster i 1177 (se nedan).

OBS! Om invånaren inte har e-tjänster aktiverade postas ett inbjudningskort tillsammans med informationsbladet **Frågor och svar**. I inbjudan finns ett telefonnummer för frågor/anmälan och en QR-kod till inbjudan på fler språk.

RUTIN → INBJUDAN TILL 70-ÅRINGAR

1. Öppna 1177 e-tjänster på aktuell mottagning: personal.1177.se
2. Skicka formuläret: **Inbjudan till hälsosamtal på din vårdcentral** (70 år)
Invånaren får tillgång till informationsbladet **Frågor och svar** via en länk i inbjudan. Informationsbladet finns även tillgängligt via hemsidan, via projektytan i Sharepoint eller direkt via denna länk: [Frågor och svar](#).
I inbjudan finns **information om att deltagaren kommer att bli uppringd** av hälsosamtalsledaren för att få mer information, samt för att bli erbjuden att boka tid till provtagning och hälsosamtal. Det finns även ett direktnummer för anmälan och/eller frågor samt en länk till inbjudan på fler språk.
3. Hälsosamtalsledaren eller en administratör följer upp utskickade inbjudningar.
Alla som fått en inbjudan skickad till sig ska bli uppringda av hälsosamtalsledaren, oavsett om inbjudan via 1177 lästs eller inte.

OBS! Om invånaren inte har e-tjänster aktiverade postas en pappersversion av inbjudan tillsammans med informationsbladet Frågor och svar. I inbjudan finns ett telefonnummer för frågor/anmälan och en QR-kod till inbjudan på fler språk.

Steg 2: Telefonkontakt – tidsbokning och beställning av prover

Vid den första telefonkontakten med invånaren är det viktigt att säkerställa att invånaren har/får tillgång till all relevant information om hälsosamtalet och projektet. I telefonkontakten med 70-åringar är det särskilt viktigt att hänvisa till inbjudan som skickats via 1177 eller post. Påtala för samtliga deltagare att det är **viktigt att läsa informationsbladet Frågor och svar** som skickades med inbjudan. Där finns information om bland annat vad som ingår, avbokningsregler, provtagningsinformation, information om uppföljning och sammanställning av data inom projektet, samt GDPR.

Om invånaren av någon anledning inte kan öppna Frågor och svar via inbjudan i 1177 behöver hälsosamtalsledaren se till att deltagaren nås av informationen på annat sätt. Antingen genom att vägleda till länken till dokumentet som finns på hemsidan: narhalsan.se/hittahalsan eller genom att med patientens samtycke dela direktlänk till dokumentet via sms: [Frågor och svar](#). Informationsbladet kan även skrivas ut och postas hem till deltagaren om inga andra alternativ är möjliga. Om invånaren behöver tid att läsa igenom informationsbladet Frågor och svar kan **en ny telefontid** avtalas.

RUTIN → TELEFONKONTAKT INFÖR HÄLSOSAMTALET

1. Säkerställ att deltagaren har all **relevant information** och kan läsa **Frågor och svar** (enligt ovan). Erbjud vid behov stöd till uppstart av 1177 e-tjänster.
2. **Boka tid för fastande provtagning** i vårdcentralens ordinarie tidbok alternativt hänvisa till vårdcentralens ordinarie **drop-in**. Om en tid bokas in ska texten **Fastande provtagning inför Riktat hälsosamtal - 50kr** skrivas både i bokningsrutan till vårdpersonal och till kassan. Klicka även i att en sms-bekräftelse och sms-påminnelse ska skickas ut till deltagaren från AsynjaVisph.
3. **Informera deltagaren om rutinen för fastande provtagning** och hänvisa även till den skriftliga informationen som finns i informationsbladet Frågor och svar.
4. **Beställ aktuella prover och mätvärden** med hälsosamtalsledaren som vidimeringsansvarig i AsynjaVisph enligt rutinen nedan:
 - Vid ett **digitalt hälsosamtal** beställs samtliga prover och mätvärden (fastande lipidstatus, fP-glukos (PNA), HbA1c (IFCC), blodtryck, puls, längd, vikt, midjemått.
 - Vid ett **fysiskt hälsosamtal** beställs endast blodprover (fastande lipidstatus, fP-glukos (PNA) och HbA1c (IFCC)), medan mätvärden (blodtryck, puls, längd, vikt och midjemått) kontrolleras i samband med hälsosamtalet.
5. **Boka tid för hälsosamtal - fysiskt på vårdcentralen eller digitalt via Plattform24** enligt rutinerna för fysiskt respektive digitalt hälsosamtal nedan.
Tolk bokas vid behov via Tolkförmedling Väst enligt ordinarie rutiner.

Hälsosamtalsledaren avsätter följande tid i samband med hälsosamtalet:

- 15 min inför hälsosamtalet för förberedelser
- 60 min för hälsosamtalet (90min vid tolkbesök)
- 15 min efter samtalet för dokumentation/administration.

Boka tid till ett fysiskt hälsosamtal

- Boka in tiden via kalendern i AsynjaVisph. Välj tidstyp **Planerat besök** och skriv **Riktat hälsosamtal** i bokningsrutan för vårdpersonal och **Riktat hälsosamtal - Hälsovård 170kr** i bokningsrutan till kassan.
- Klicka i att en sms-bekräftelse och sms-påminnelse ska skickas ut till deltagaren från AsynjaVisph.

Boka tid till ett digitalt hälsosamtal

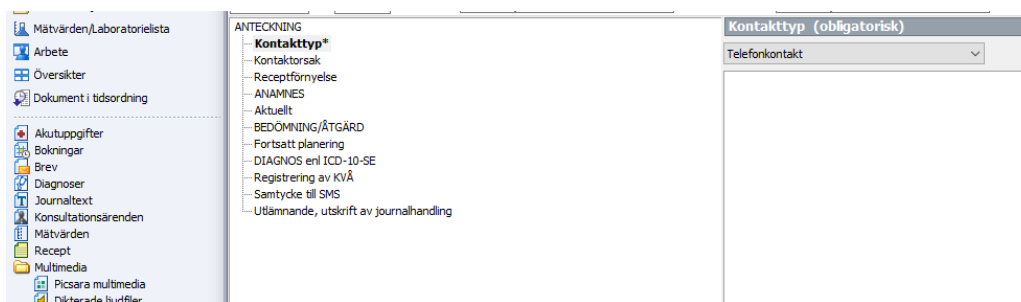
- Boka in tiden via kalendern i AsynjaVisph. Välj tidstyp **Digitalt besök Plattform 24 / Distansmöte Närhälsan Online** (olika benämning på olika

vårdcentraler) och skriv **Digitalt Riktat hälsosamtal** i bokningsrutan för vårdpersonal och **Digitalt Riktat hälsosamtal – Hälsovård 170kr** i bokningsrutan till kassan.

- Klicka inte i att en sms-bekräftelse eller sms-påminnelse ska skickas i AsynjaVisph eftersom deltagaren då kan få felaktiga instruktioner inför sitt digitala möte. Bekräftelse och påminnelse skickas direkt från plattform24 där det digitala mötet genomförs.
 - **Boka in deltagarens besökstid i Plattform24:**
clinic.vgr.plattform24.se (se separat lathund för Plattform24).
- Öppna 1177 e-tjänster: personal.1177.se och skicka formuläret **Dokument att skriva ut inför ditt hälsosamtal** till deltagaren. Om deltagaren inte har möjlighet att skriva ut underlaget postas detta i stället till deltagaren.

6. **Dokumentera telefonkontakten** inför hälsosamtalet i Asynja Visph inklusive **munligt samtycke** till att delta (se förslag på formulering i tabellen på nästa sida).

Välj: Nytt – Journalmall Sjuksköterska – Ssk Telefonkontakt Hälsoenheten



ASYNJA VISPH – dokumentation av telefonkontakten inför hälsosamtalet Termer som användas vid journalföring	
Kontakttyp*:	Telefonkontakt
Aktuellt:	<p>Dokumentera telefonkontakten på ett sätt så att det framgår att invånaren gett muntligt samtycke till att delta i projektet och att tider avtalats för provtagning och hälsosamtal.</p> <p>Exempel: "Tackat ja till erbjudandet om ett hälsosamtal i Hälsoenhetens projekt med Riktade hälsosamtal. Mottagit skriftlig och muntlig information om projektet och lämnat muntligt samtycke till att delta. Bokat tid till provtagning och fysiskt hälsosamtal. Beställt aktuella fastande prover/mätvärden och skickat frågeformulär."</p>

Steg 3: Frågeformulär inför hälsosamtalet

Frågeformuläret som deltagaren ska besvara inför hälsosamtalet innehåller frågor om levnadsvanor, livssituation, psykisk hälsa och ärftlighet. Informera gärna deltagaren om att frågorna är en möjlighet att reflektera över den egna hälsan och levnadsvanorna och att förberedelserna kan innebära att det blir lättare för deltagaren att avgöra vad som känns viktigast att prata om vid hälsosamtalet. Svaren från formuläret är tillsammans med provsvar och mätvärden underlag till deltagarens individuella **Stjärnprofil** (läs mer om stjärnprofilen under rubriken Hälsosamtal nedan).

Om det av någon orsak inte är möjligt för deltagaren att besvara det mer omfattande frågeformuläret kan ett **kortare frågeformulär** användas (tillgängligt via 1177 e-tjänster). Detta formulär används även vid uppföljning av samtliga deltagare efter 3, 6 och 12 månader räknat från hälsosamtalet. Det finns även möjlighet att använda bildstöd vid hälsosamtalet. **Vid behov av tolk** skickas frågeformuläret inte ut via 1177, utan skrivs ut och besvaras tillsammans med tolken under hälsosamtalet.



RUTIN → FRÅGEFORMULÄR INFÖR HÄLSOSAMTALET

1. Öppna **Formulärhantering**: personal.formular.1177.se och välj **Utskick** (bild ovan) så att sidan **Skicka formulär** öppnas (bild nedan).

2. Välj formulärmall **Enkät inför Riktat hälsosamtal**.
3. Skriv in mottagarens **personnummer** och tryck på **+**.
4. Ändra det förifyllda **inkorgsmeddelandet** så att det står:
"Välkommen att besvara frågeformuläret inför ditt hälsosamtal!
Med vänliga hälsningar, ditt namn, Närhälsan Hälsoenhet"
5. Klicka på **Skicka formulär** högst upp i mitten på sidan. När formuläret är utskickat får deltagaren en avisering om ett nytt meddelande i 1177 e-tjänster och kan då öppna och besvara frågeformuläret. Formuläret tar 15-20 min att besvara och det är möjligt att ta en paus och återkomma till formuläret vid ett senare tillfälle.

OBS! Om deltagaren inte har möjlighet att använda 1177 e-tjänster skrivs en pappersversion av frågeformuläret ut och skickas via post till deltagaren med förfrankerat svarskuvert. Frågeformuläret finns tillgängligt via projektytan i Sharepoint eller direkt via länken: [Frågeformulär inför ditt hälsosamtal](#). Den kortare versionen av frågeformuläret finns också tillgängligt i pappersversion via Sharepoint eller direkt via länken: [Kortare frågeformulär – Riktat hälsosamtal](#). Det går även bra att komma överens med deltagaren om att frågeformuläret lämnas in på vårdcentralen några dagar före hälsosamtalet, exempelvis vid provtagningen.

Steg 4: Provtagning inför hälsosamtalet

Den fastande provtagningen inför hälsosamtalet sker på vårdcentralen där deltagaren är listad. Se rutin för beställning av prover under rubriken **Telefonkontakt – tidsbokning och beställning av prover** ovan. Ordinarie rutiner på vårdcentralen följs i så stor utsträckning som möjligt. **Provsvar hanteras i första hand av hälsosamtalsledaren utifrån riktlinjer i projektets PM** (se bilaga 1 - PM för provtagning och provsvar). Vid behov konsulteras patientansvarig läkare på vårdcentralen, PAL, och i samband med detta kan vidimeringsansvaret för proverna ändras så att PAL vidimerar svaren.

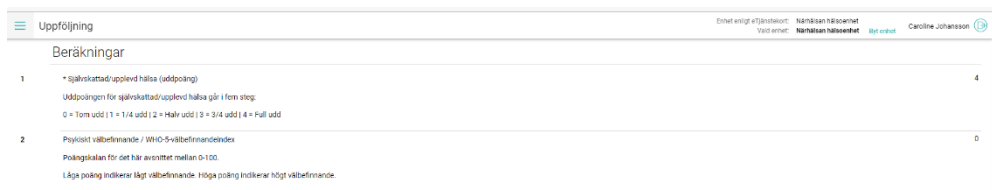
Steg 5: Hälsosamtalet – förberedelser och genomförande

Hälsosamtalsledaren förbereder hälsosamtalet med stöd av projektets **dokumentationsunderlag**. Vid hälsosamtals början får deltagaren ett utskrivet exemplar av det fyrsidiga häftet **Mitt hälsosamtal**. Detta häfte får deltagaren själv anteckna i och ta med sig hem. I häftet finns bland annat underlaget för deltagarens individuella **stjärnprofil** som skapas utifrån provsvar, mätvärden och svaren från frågeformuläret. Stjärnprofilen fungerar som ett visuellt samtalsunderlag. Under hälsosamtalet har hälsosamtalsledaren ett personcentrerat förhållningssätt och använder MI som samtalsmetodik. Tillsammans med deltagaren identifierar hälsosamtalsledaren frisk- och riskfaktorer, samt eventuella behov och önskemål om stöd till förändring.

RUTIN → FÖRBEREDELSE MED DOKUMENTATIONSUNDERLAGET

1. Skriv ut ett **Dokumentationsunderlag** (bild i bilaga 5) som finns tillgänglig via projektytan i Sharepoint eller direkt via följande länk: [Dokumentationsunderlag](#). Dokumentationsunderlaget är utformat för att bland annat vägleda till hur långa uddarna ska vara i stjärnprofilen. Det går även att utläsa när läkare ska konsulteras direkt utifrån svaren i frågeformuläret. Det finns även visst utrymme för egna anteckningar som kan underlätta i samband med journalföringen.
2. Fyll på dokumentationsunderlaget med information om **provsvar och mätvärden** som finns tillgängliga i AsynjaVisph efter provtagningen. Om hälsosamtalet genomförs fysiskt kompletterar hälsosamtalsledaren med blodtryck, vikt, längd, BMI och midjemått först vid hälsosamtalet.
3. **Öppna 1177 Formulärhantering**: personal.formular.1177.se

4. Välj **Uppföljning** och klicka på **deltagarens namn** i listan. Filtrera vid behov på hälsosamtalsledarens namn för att lättare hitta rätt deltagare.
5. Fyll på dokumentationsunderlaget med de **beräkningar och svar på frågor som finns tillgängliga i 1177 Formulärhantering** (se bild nedan).



The screenshot shows a web interface titled "Uppföljning" (Follow-up). At the top right, it displays "Enhet enligt tjänstlovt: Närsidan hälsosamtal" and "Vård enligt: Närsidan hälsosamtal". The user is identified as "Caroline Johansson". The main section is titled "Beräkningar" (Calculations) and contains two rows of data:

Item	Description	Value
1	* självskattad/upplevd hälsa (uddpoäng) Uddpoängen för självskattad/upplevd hälsa går i fem steg. 0 = Tom udd 1 = 1/4 udd 2 = Halv udd 3 = 3/4 udd 4 = Full udd	4
2	Psykiskt välbefinnande / WHO-5-välbefinnandeskala Poängskalan för det här avsnittet mellan 0-100. Låga poäng indikerar lågt välbefinnande. Höga poäng indikerar högt välbefinnande.	0

Syftet är att inhämta information som är relevant för att kunna rita in stjärnuddarna och för att ha ett samtal med deltagaren utifrån både aktuella provsvar, mätvärden, levnadsvanor, livssituation, psykisk hälsa och ärftlighet.

6. **Vid behov** – titta i bilaga 5 efter **levnadsvanoråd som är lämpliga att erbjuda** till deltagaren inom respektive område utifrån längden på stjärnuddarna.

OBS! Om deltagaren inte kan besvara frågeformuläret via 1177 kopieras svaren från pappersfrågeformuläret in i ett icke-personligt digitalt formulär av hälsosamtalsledaren. Formuläret som inte kräver registrering med BankID eller personnummer nås via: bit.ly/halsosamtalvardpersonal. Svaret registreras då på testpersonen Amanda Asynjahsdottir och hämtas upp i demoversionen av formulärhantering på följande länk: demo.personal.formular.1177.se. Den ifyllda enkäten i demoversionen ska raderas omgående av hälsosamtalsledaren efter att beräkningarna överförts till dokumentationsunderlaget.

För ökad förståelse för sambanden mellan frågorna i [frågeformuläret](#) och stjärnprofilens uddar presenteras nedan en tabell över vilka frågor som ligger till grund för respektive stjärnudd.

Samband mellan frågor och stjärnuddar	
Översikt över vilka frågor i formuläret som ligger till grund för respektive udd i stjärnprofilen	
Självskattad hälsa	Bedöms utifrån svaret på fråga 1
Fysisk aktivitet	Beräknas utifrån svaren på fråga 10-12
Matvanor	Frukt och grönt – fråga 26, 26A och 27 Fisk och skaldjur – fråga 23 Nötter och frön – fråga 28 och 28A Fullkornsprodukter – fråga 17, 17A, 18, 18A, 21A Mjölk och mejeriprodukter – fråga 19 och 20 Oljor, matfett och smörgåsfett – fråga 17B och 25 Rött kött och chark – fråga 22, 22A och 22B Saltintag – fråga 24 och 29 Godis, snacks, söta drycker etc. – fråga 30, 30A, 30B, 30C och 30D Regelbunden måltidsordning – 15A, 15B, 15C, 16 Energibalans – BMI
Tobak	Bedöms utifrån svaren på fråga 41-42
Alkohol	Bedöms utifrån svaren på fråga 32B och 33
BMI och midjemått	Se dokumentationsunderlag för bedömning
Blodtryck	Se dokumentationsunderlag för bedömning
Blodsocker	Se dokumentationsunderlag för bedömning
Blodfetter	Se dokumentationsunderlag för bedömning

Levnadsvaneråd presenterade utifrån längden på respektive stjärnudd finns presenterade i bilaga 5 som stöd till hälsosamtalsledare. En sammanfattning av bakgrunden till att hälso- och sjukvården ger råd om hälsosamma levnadsvanor finns i bilaga 2.

Kriterier för vad som bedöms vara hälsosamma levnadsvanor utifrån Socialstyrelsens indexfrågor sammanfattas i tabellen nedan. Se [Utdrag ur indikatorbilagan för Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#) för mer information angående de olika indexfrågorna.

Kriterier för hälsosamma levnadsvanor - Socialstyrelsens indexfrågor	
Enligt VGR:s tolkningsstöd till Socialstyrelsens kostindexfrågor, frågor om fysisk aktivitet och stillasittande, tobaksvanor, samt Audit C och Audit avseende alkoholvanor	
Fysisk aktivitet och stillasittande	<p>150-300min pulshöjande fysisk aktivitet per vecka på måttlig intensitet alternativt 75-150min per vecka på hög intensitet. Måttlig och hög intensitet kan kombineras. Aktiviteten bör spridas över veckan.</p> <p>Begränsa stillasittandet. I synnerhet långvarigt stillasittande utan pauser.</p> <p>Muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar kroppens stora muskelgrupper minst 2 ggr/vecka.</p> <p>För personer över 65 år rekommenderas även kombinerad balans- styrke- och funktionell träning 2-3 ggr/vecka för att bevara fysisk funktion och förebygga fall.</p> <p>Tolkningsstöd fysisk aktivitet / beräkning av aktivitetsminuter</p>
Matvanor	<p>Kostindex: 9-12 poäng. Dock kan även ett lägre kostindexindex bedömas som hälsosamma matvanor i sin helhet vid exempelvis födoämnesallergi. (<i>"Ohälsosamma matvanor": 0-4 p. "Utrymme för förbättring": 5-8 p</i>)</p> <p>Tolkningsstöd ohälsosamma matvanor / beräkning av kostindex</p>
Alkoholvanor	<p>AUDIT och AUDIT-C: Poäng och kriterier är ännu inte omarbetade sedan nya kriterier för riskbruk presenterades av Socialstyrelsen.</p> <p>Finns ingen säker lägre gräns där alkoholen inte innebär en risk för hälsan.</p> <p>Bedöms som riskbruk vid 10 eller fler standardglas per vecka och/eller vid intensivkonsumtion med 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle en gång per månad eller oftare.</p>
Tobaksvanor	Ej dagligt bruk av tobak (rökning eller snusning)

RUTIN → HÄFTET "MITT HÄLSOSAMTAL" MED STJÄRNPROFILEN

1. Skriv inför hälsosamtalet ut häftet **Mitt hälsosamtal** (se nästa sida) där underlaget till deltagarens individuella **stjärnprofil** ingår (tillgänglig via projektytan i Sharepoint eller direkt via följande länk: [Mitt hälsosamtal](#)). Anteckningar som deltagaren skriver i dokumentet journalförs inte. Om samtalet genomförs som ett digitalt besök ska hälsosamtalsledaren ha skickat dokumentet till deltagaren inför samtalet (se rubriken Telefonkontakt).



RIKTAT HÄLSOSAMTAL

Min stjärnprofil

Namn _____

Datum _____

Hälsosamtalsledare _____



Vad är viktigt för mig och min hälsa?

Syftet med ett riktat hälsosamtal är att främja hälsa, samt förebygga och tidigt upptäcka sjukdom med särskilt fokus på hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2.

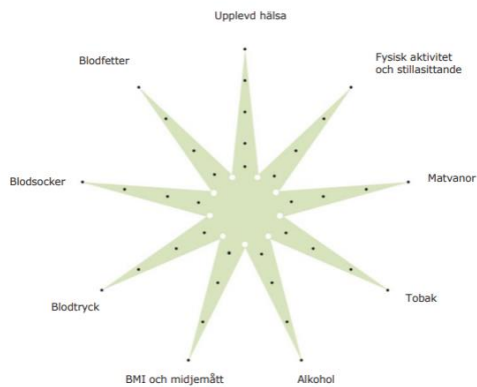


Vid hälsosamtalet utgår vi ifrån dina tankar om din hälsa, din livssituation, dina provsvar och ditt frågeformulär!

Provsvar och mätvärden

	Mitt värde	Referensvärden och kommentarer
Blodtryck		Blodtrycket varierar under dygnet och påverkas av många faktorer. Høgt blodtryck ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. Referens: <140/90mmHg (men kan vara lägre vid olika sjukdomar)
Blodsocker HbA1c fP-glukos		Blodsöcket varierar under dygnet och påverkas av vad du äter, dricker och dina aktiviteter. Fasteblodsocker (fP-glukos) visar ditt blodsocker vid mättnifallet. Långtidssockret (HbA1c) visar hur ditt blodsocker legat i genomsnitt under de senaste 2-3 månaderna. Referens HbA1c: 42-47 prediabetesvärde ≥48 diabetesvärde Referens fP-glukos: 6,1-6,9 prediabetesvärde ≥7,0 diabetesvärde
Biodfetter Totalkolesterol HDL LDL Triglycerider		Kolesterol är en typ av fett som bland annat finns i våra blodkärl och som delas in i HDL (det goda) och LDL (det onda). Triglycerider är en annan typ av fett som finns i blodkärnen. Ett høgt totalkolesterol och ett høgt LDL ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. Även høga nivåer av triglycerider kan öka risken. Biodfetterna påverkas av olika faktorer. Referens: Varierar beroende på riskfaktorer
Längd		Kroppslängd och kroppsvikt används för att räkna ut BMI (Body Mass Index). BMI kan vara missvisande och därför använd midjemått som ett komplement. Övervikt som främst sitter runt midjan ökar risken för hjärt-kärlsjukdom och diabetes. Referens för BMI och midjemått: Se nedan
Vikt		
BMI		Referens: (se kommentar ovan angående BMI) ≤18,4 undervikt 18,5-24,9 normalvikt 25-29,9 övervikt ≥30 obesitas
Midjemått		Referens man: ≤93cm 94-101 ≥102 Referens kvinna: ≤79cm 80-87 ≥88

Min stjärnprofil



Vad känner jag mig mest nöjd med?

Finns det något som jag skulle vilja förändra? Hälsomål/delmål?

Hur ska jag göra?

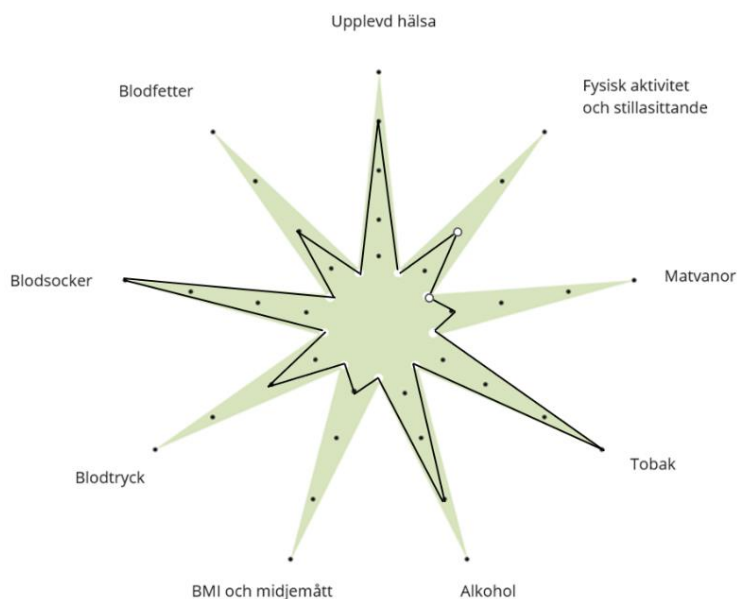
Uppföljning av hälsomål och/eller provsvar:

Övriga anteckningar:

Läs mer om hälsa och levnadsvanor: www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa



2. **Hälsosamtalsledaren avgör själv hur mycket häftet Mitt hälsosamtal förbereds** innan det överlämnas till deltagaren vid hälsosamtalets början. Häftet kan överlämnas blankt så att deltagaren själv får fylla i alla delar under samtalets gång. Det går också bra att inför hälsosamtalet skriva in tillgängliga provsvar i tabellen och rita in de stjärnuddar som är möjliga att rita in utifrån tillgängliga provsvar, mätvärden och svar i frågeformuläret. Det är inte nödvändigt att deltagaren skriver något under alla rubriker i häftet under hälsosamtalet. Uppmuntra dock gärna deltagaren att fortsätta reflektera efter besöket.



Ovan finns ett exempel på en ifylld stjärnprofil. Ett sätt att introducera den är att berätta att **stjärnprofilen är en form av hälsoprofil som avspeglar deltagarens levnadsvanor, provsvar och mätvärden**. Uddarna i stjärnan visar på möjliga förändringsområden (kortare stjärnuddar) samt områden där deltagaren redan nu har hälsosamma levnadsvanor och/eller värden (långa stjärnuddar). Stjärnprofilen är uppbyggd på ett sådant sätt att levnadsvaneuddarna till höger har potential att påverka provvarsuddarna till vänster.

Utgångspunkten för hälsosamtalet är alltid deltagarens egna tankar och önskemål oavsett hur stjärnprofilen ser ut. Det är värdefullt att lyfta att även mindre förändringar kan ha stor betydelse för hälsan på både kort och lång sikt. För deltagare som har pågående läkemedelsbehandling för att reglera blodtryck, blodsocker och/eller blodfetter är det viktigt att framhålla att hälsosamma levnadsvanorna fungerar som ett komplement till läkemedelsbehandlingen.

RUTIN → GENOMFÖRANDE AV HÄLSOSAMTALET (ETT FÖRSLAG)

1. **Hälsosamtalet inleds** med att deltagaren välkomnas till besöket, att tidsramarna klargörs och att häftet Mitt hälsosamtal med stjärnprofilen kort presenteras och överlämnas till deltagaren. Uppmuntra därefter gärna deltagaren att ta ordet och berätta fritt om vilka tankar hen har kring sin hälsa och/eller om hen har några särskilda förväntningar på hälsosamtalet.
2. **Tillsammans med deltagaren avgör hälsosamtalsledaren i vilken ordning provsvar, mätvärden, levnadsvanor och upplevd hälsa (fysisk och psykisk) lyfts fram.** Vid ett fysiskt möte kontrolleras **blodtryck, puls, längd vikt och midjemått** i samband med hälsosamtalet. I samband med att deltagaren reflekterar över sina provsvar är det lämpligt att utforska vad deltagaren själv har för kunskap om sambanden mellan provsvar och levnadsvanor. Fråga om deltagaren är intresserad av mer information och/eller råd inom olika områden om det är relevant och utforska eventuella tankar kring förändring. Frågor om våld i nära relationer ingår inte i frågeformuläret utan en fråga om upplevelse av psykiskt eller fysiskt våld ställs muntligen i samband med hälsosamtalet till alla som uppgett att de lever tillsammans med någon.
3. **Informera om och planera för uppföljning** av avvikande värden och/eller uppföljning av symtom/besvär som framkommit under besöket (se rubriken Uppföljning nedan). **Vägled vid behov och önskemål till ytterligare stöd** för att förbättra levnadsvanor och/eller andra former av stöd för att förbättra hälsan (se rubriken Uppföljning nedan). Vid behov och önskemål om **skriftlig dialog** mellan deltagaren och hälsosamtalsledaren efter hälsosamtalet kan ett ärende startas upp i 1177 som sedan kan besvaras av deltagaren (se punkt 5 nedan). Erbjud patienten **relevanta lästips** efter hälsosamtalet i form av länkar till digitalt material och/eller broschyrer i pappersform (se punkt 5 nedan). Om ingen annan uppföljning planeras informeras deltagaren om att ett **uppföljande frågeformulär** kommer att skickas till alla deltagare via 1177 efter 3, 6 och 12 månader räknat från hälsosamtalet.
4. **Avsluta** gärna hälsosamtalet med att deltagaren får sammanfatta besöket och/eller lyfta fram något som hen tar med sig från hälsosamtalet.

5. **OM AKTUELLT: Skicka meddelande till invånaren via 1177** med lästips/länkar, ytterligare information och/eller en fråga till deltagaren som kan besvaras.

RUTIN → SKICKA MEDDELANDE I 1177 EFTER HÄLSOSAMTALET

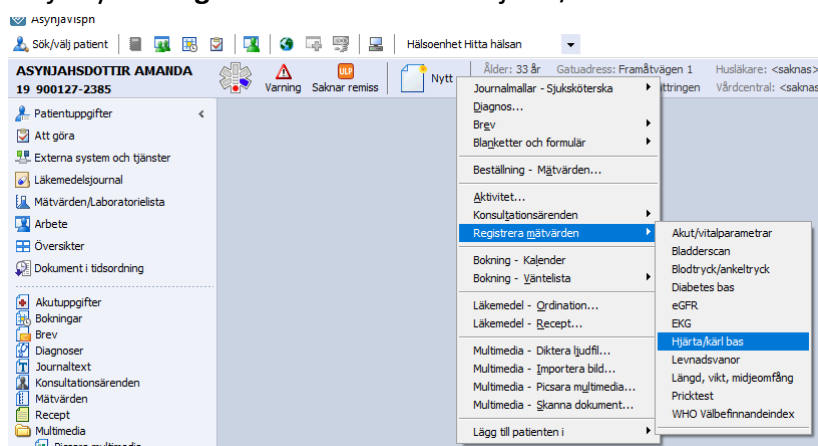
1. Öppna 1177 e-tjänster: personal.1177.se
2. Välj aktuellt formulär att skicka till patienten:
 - **Lästips efter ditt hälsosamtal** (välj bland förslagen på länkar)
 - **Fråga till dig efter ditt hälsosamtal** (egen fråga formuleras)
3. Bevaka 1177 för att se om/när ett inkommer från invånaren och dokumentera enligt följande:

Välj: Nytt – Journalmall Sjuksköterska – Ssk Notat Hälsoenheten

ASYNJA VISPH – dokumentation av dialog via 1177 Följande termer används vid journalföring av dialog med invånare via 1177 efter hälsosamtalet (t.ex. när en fråga eller lästips skickats)	
Kontakttyp*:	Skriftlig distanskontakt som ersätter besök
Kontaktorsak:	Låt rullisten vara blank. Skriv i fritext: "Kontakt via 1177 efter hälsosamtal i Hälsoenhetens projekt, se tidigare ant."
Kompletterande kontakttyp:	Låt rullisten vara blank.
Aktuellt:	Dokumentera innebörden av dialogen med patienten i 1177. Kopiera in texten i de fall där det är relevant.
KVÅ	UX802 - Riktat hälsosamtal inom pilotprojekt Hälsofrämjande insatser

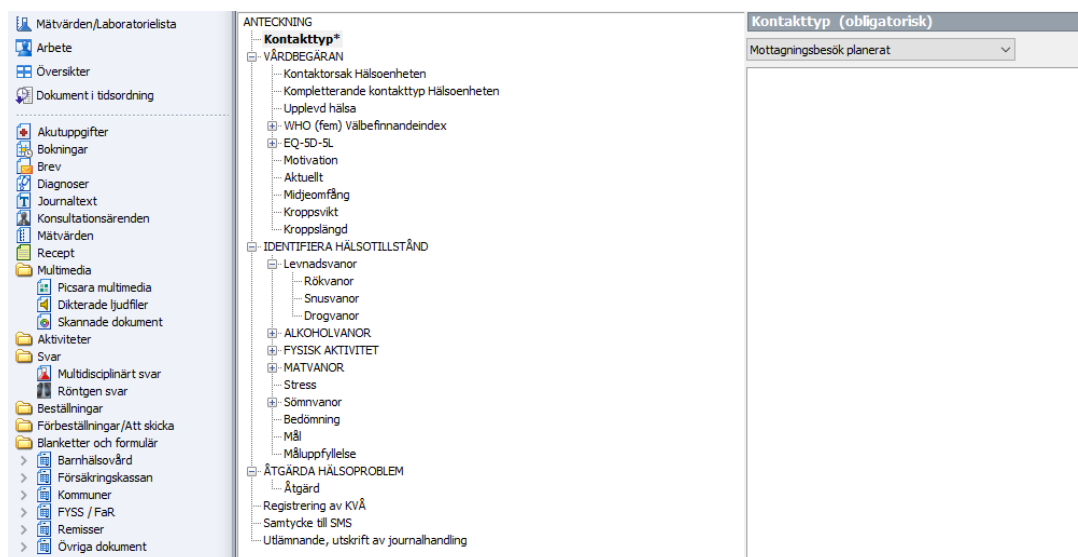
6. **Dokumentera hälsosamtalet** och eventuella mätvärden som kontrollerats i samband med besöket (blodtryck, puls, längd, vikt och midjemått).

Välj: Nytt – Registrera mätvärden – Hjärta/kärl bas



Det är inte möjligt att journalföra deltagarens samtliga svar från frågeformuläret i journalmallen i AsynjaVispn. Av denna anledning journalförs endast levnadsvanorna genom **Socialstyrelsens indexfrågor, WHO-5-välbefinnandeindex, upplevd hälsa och motivation.**

Välj: Nytt – Journalmall Sjuksköterska – Ssk Besök Hälsoenheten



OBS! Under respektive levnadsvana (alkoholvanor/fysisk aktivitet/matvanor) finns underrubrikerna **Bedömning av** (levnadsvanan) och **Åtgärd** (levnadsvanan). Dessa termer används inte i första hand. En sammanfattning formuleras i stället i slutet av journalanteckningen under termerna **Bedömning** och **Åtgärd**.

ASYNJA VISPH – dokumentation efter hälsosamtal Termer som användas vid journalföring	
Kontakttyp*:	Planerat mottagningsbesök
Kontaktsak:	Välj i rullisten: Hälsosamtal. Skriv i fritext: "Tackat ja till erbjudande om Riktat hälsosamtal för i Hälsoenhetens projekt."
Kompletterande kontakttyp:	Nybesök
Upplevd hälsa:	Fråga 1: Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd? I rullistan finns alternativen (0-10) men lämna denna blank och skriv istället i fritext det aktuella svarsalternativet: <i>Mycket bra, Bra, Någorlunda, Dåligt, Mycket dåligt</i>
WHO (fem) välbefinnande-index:	Fråga 51 A-E: <i>Hur har du känt dig under de senaste två veckorna?</i> Välj ett alternativ för varje påstående. Summan 0-100 syns i lablistan och motsvarar summan "Välbefinnande" i frågeformulärsberäkningen. <i>Mer info: WHO's välbefinnandeindex Uppdrag Psykisk Hälsa</i>
Motivation:	Fråga 57A: Motivation – Hur viktigt är det för dig att fortsätta med hälsosamma levnadsvanor för en god hälsa? Fyll i siffran 0-10.
Aktuellt:	Mycket kort sammanfattning av deltagarens livssituation, hälsa och ärftlighet för hjärt-kärlsjukdom och/eller diabetes. Även mycket kort sammanfattning av deltagarens önskemål/förväntningar avseende hälsosamtalet om något sådant framkommer vid hälsosamtalets början. OBS! Om deltagaren svarat JA på frågan om andningsuppehåll under sömn (fråga 6) eller JA på frågan om bröstsmärta i vila eller vid fysisk ansträngning (fråga 3-4) ska detta dokumenteras under <i>aktuellt</i> och läkare konsulteras angående vidare handläggning. Även andra eventuella besvär/symtom som framkommer vid hälsosamtalet dokumenteras under <i>aktuellt</i> . Dokumentera handläggningen (konsultation av läkare) under termen <i>åtgärd</i> .
Rökvanor:	Fråga 41 samt dess följdfråga för antal
Snusvanor:	Fråga 42 samt dess följdfråga för antal
Alkoholvanor:	Fråga 31-37 ger information om vanorna. Skriv i fritextfältet svaren på fråga 32 och 33.

	<p>Exempel: "7 standardglas en vanlig vecka. 4 standardglas eller mer vid samma tillfälle <u>varje vecka</u>" (understruken text är svaren på frågorna)</p> <p>Om svaren indikerar riskbruk (se sidan 14 för kriterier för riskbruk) ska deltagaren erbjudas att fylla i AUDIT. Finns tillgänglig på flera språk inklusive stöd för tolkning och återkoppling på följande länk: AUDIT (riddargatan1.se). AUDIT-summan skrivs under termen AUDIT i journalen.</p>
Fysisk aktivitet:	<p>Fråga 10-12 fylls i vid aktuell term under Fysisk aktivitet</p> <p>Aktivitetsminuter = Summan vid "Fysisk aktivitet - totalt antal aktivitetsminuter" i frågeformulärsberäkningen.</p>
Matvanor:	<p>Grönsaker och rotfrukter: Fråga 26</p> <p>Frukt och bär: Fråga 27</p> <p>Fisk och skaldjur: Fråga 23</p> <p>Sötsaker: Fråga 30</p> <p>Frukost: Fråga 15A</p> <p>Läs av poäng vid respektive svarsalternativ i AsynjaVisph och fyll i totalt antal poäng på kostindex (0-12).</p>
Stress:	Kort sammanfattning om aktuellt.
Sömnvanor:	Kort sammanfattning om aktuellt.
Bedömning:	<p>Sammanfattad bedömning av provsvar/mätvärden och levnadsvanor.</p> <p>Se tabell ovan för tolkningsstöd till Socialstyrelsens frågor om fysisk aktivitet och stillasittande, kostindex, tobaksvanor och alkoholvanor.</p>
Mål:	Om deltagaren formulerat hälsomål/delmål i samband med hälsosamtalet skrivs detta här.
Åtgärd:	Kort sammanfattning av vad som lyfts vid hälsosamtalet, samt vad som är nästa steg, handläggning av eventuella symtom eller besvär som framkommit och planerad uppföljning.
KVÅ	<p>OBS! Viktigt att registrera aktuella KVÅ-koder vid varje kontakt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • UX802 Riktat hälsosamtal inom pilotprojekt Hälsufrämjande insatser registreras vid alla vårdkontakter inom projektet (besök fysiskt och digitalt, telefonkontakter och skriftlig distanskontakt som ersätter besök) • ZV051 <i>Telemedicin</i> registreras vid digitalt hälsosamtal. • Kod för rådgivning om respektive levnadsvana på aktuell nivå som ingått i hälsosamtalet (se bilaga 3 – <i>Rådgivningsnivåer</i>, angående Enkla råd, rådgivande samtal, kvalificerat rådgivande samtal)

Steg 6: Individanpassat stöd och uppföljning

- **AVVIKANDE PROVSVAR**

Om avvikande värden (blodtryck, blodsocker, blodfetter) uppmärksammas i samband hälsosamtalet ska hälsosamtalsledaren **planera för uppföljning enligt riktlinjer i projektets PM för provtagning och provsvar** (se bilaga 4).

I vissa fall rekommenderas uppföljning av hälsosamtalsledaren och i visat fall rekommenderas konsultation och uppföljning av läkare. Sträva efter att boka in tider för uppföljande provtagning och återkoppling av provsvar redan vid hälsosamtalet om det finns behov för detta. Vid behov av kontakt med läkare konsulteras i första hand patientansvarig läkare, PAL, på vårdcentralen. Hälsosamtalsledaren behöver få information från respektive vårdcentral angående önskade kontaktvägar/tider/rutiner för läkarkonsultationer.

En rutin som kan föreslås är att hälsosamtalsledaren skicka ett internmeddelande i AsynjaVisph till PAL med relevant bakgrundsinformation om deltagaren och en tydlig frågeställning. Därefter görs även en administrativ bokning på patienten i läkarens kalender. Skriv i bokningsrutan att ett internmeddelande skickats och att utgångspunkten för konsultationen är ett Riktat hälsosamtal. Uppföljningsrutiner anpassas vid behov lokalt för att passa in i den ordinarie verksamheten i så hög utsträckning som möjligt.

- **BEHOV OCH ÖNSKEMÅL OM STÖD EFTER HÄLSOSAMTALET**

Under hälsosamtalet får deltagaren möjlighet att reflektera över sin hälsa, sina levnadsvanor och sin livssituation. Vid behov erbjuds möjlighet till ambivalensutforskning och stöd till förändring i samband med hälsosamtalet.

Om det finns behov och önskemål om ytterligare stöd efter hälsosamtalet erbjuds/väglads deltagaren även till detta, exempelvis för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande, förbättring av matvanor, förändrade vanor avseende alkohol, tobak eller spel, stöd kring stress, sömn, smärta eller ofrivillig ensamhet.

Stödet som deltagaren väglads till kan finnas både i hälso- och sjukvården, i kommunala verksamheter, i civilsamhället eller i näringslivet. I bilaga 1 – **Stöd till deltagare efter hälsosamtalet** finns exempel på olika former av stöd som deltagare kan vägladas till.

Vid hälsosamtalet kan det även framkomma **symtom eller besvär** som hälsosamtalsledaren anser att en läkare bör bedöma. Om dessa besvär inte är av akut karaktär eller direkt kopplat till hälsosamtalet och dess provsvar/mätvärden,

rekommenderas deltagaren i de flesta fall att själv ringa vårdcentralen för tidsbokning till läkare eller annan profession. Vid akuta besvär får deltagaren hjälp med läkartid av hälsosamtalsledaren.

Vid behov kan hälsosamtalsledaren även boka in enstaka uppföljande kontakter till sig själv med deltagare efter hälsosamtalet, utan att det är provsvar/mätvärden som ska följas upp.

- **UPPFÖLJNING AV SAMTLIGA DELTAGARE MED FRÅGEFORMULÄR VIA 1177**

Samtliga individer som genomfört ett Riktat hälsosamtal inom ramen för projektet följs upp med hjälp av ett **kortare frågeformulär** (se bilaga 6) som i första hand skickas i 1177 och i andra hand via posten. Uppföljningsfrågorna skickas 3, 6, respektive 12 månader räknat från hälsosamtalet.

Det uppföljande frågeformuläret skickas i första hand av hälsosamtalsledaren. Om deltagaren efter hälsosamtalet har etablerat kontakt med hälsovetare på Hälsoenheten, tar i stället hälsovetaren över ansvaret för att skicka uppföljningsenkäten. Detta gäller även i situationer där hälsosamtalsledaren planerat för uppföljning av avvikande provsvar och/eller mätvärden. Hälsovetaren och hälsosamtalsledare kontaktar varandra via internmeddelande i AsynjaVisph.

Uppföljningsformuläret är mindre omfattande än frågeformuläret som besvaras inför hälsosamtalet och innehåller enbart Socialstyrelsens indexfrågor avseende matvanor, fysisk aktivitet, alkoholvanor och tobaksvanor, samt frågor om upplevd hälsa och välbefinnande. I samband med att deltagaren besvarar uppföljningsformuläret får deltagaren även information om möjligheten att ringa direkt till hälsosamtalsledaren vid frågor eller önskemål om ett uppföljande besök.

Om ett besök eller en telefonkontakt med deltagaren genomförs i anslutning till att det uppföljande frågeformuläret skickats och besvarats journalförs svaren från formuläret i samma anteckning som besöket. Om ingen direktkontakt genomförs (besök fysiskt, digitalt eller via telefon) utöver att formuläret besvarats så journalförs formuläret enligt rutinen beskriven nedan.

RUTIN → SKICKA OCH DOKUMENTERA RUTINUPPFÖLJNINGSFÖRMULÄR

1. Öppna 1177-personalverktyget på aktuell mottagning: personal.1177.se
2. Skicka formuläret: **Uppföljning efter ditt hälsosamtal.** Om deltagaren inte har aktiverat e-tjänsterna postas formuläret hem till deltagaren med svarskuvert.
3. **När ett svar inkommer** dokumenteras detta i patientjournalen enligt följande.

Välj: Nytt – Journalmall Sjuksköterska – Ssk Besök Hälsoenheten

ASYNJA VISPH – dokumentation av rutinuppföljningsformulär via 1177	
Följande termer används vid journalföring av svaren från uppföljningsformuläret som skickas till deltagaren via 1177 i de fall där ingen ytterligare kontakt tas med deltagaren.	
Kontakttyp*:	Skriftlig distanskontakt som ersätter besök
Kontaktorsak:	Låt rullisten vara blank. Skriv i fritext: "Besvarat uppföljande frågeformulär via 1177 (eller brev) skickat 3 (6 eller 12) månader efter Riktat hälsosamtal i Hälsoenhetens pilotprojekt."
Kompletterande kontakttyp:	3 mån (6 eller 12 mån)
	Dokumentera svaren på frågorna i frågeformuläret på samma sätt som de dokumenteras vid hälsosamtalet, se tabell ovan.
KVÅ	UX802 - Riktat hälsosamtal inom pilotprojekt Hälsöfrämjande insatser

BILAGA 1:

INSPIRATION VID VÄGLEDNING EFTER HÄLSOSAMTALET

Nedan finns förslag på olika aktiviteter och verksamheter som deltagare kan vägledas/hänvisas till efter hälsosamtalet om det framkommer behov och önskemål om ytterligare stöd. Det finns även tips på olika typer av **material om levnadsvanor**. Under rubriken **Digitalt** i Hälsoenhetens Aktivitetskataloger nedan finns tips på flera typer av stöd som deltagare kan vägledas till oavsett vart deltagaren befinner sig fysiskt.

KATALOGER MED OLIKA AKTIVITETER

Följande kataloger kan användas som stöd för vårdpersonal vid vägledning eller som inspiration av den enskilda deltagaren:

[Närhälsan Hälsoenheten - Aktivitetskatalog Alingsås och Lerum \(vgregion.se\)](https://vgregion.se)

Ett brett urval av hälsofrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter som finns tillgängliga digitalt och fysiskt i Alingsås och Lerums kommuner.

[Närhälsan Hälsoenheten - Aktivitetskatalog Norra Hisingen \(vgregion.se\)](https://vgregion.se)

Ett brett urval av hälsofrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter som finns tillgängliga digitalt och fysiskt i Alingsås och Lerums kommuner.

[Aktivitetskatalogen Göteborg \(vgregion.se\)](https://vgregion.se)

Framtagen av *Centrum för fysisk aktivitet (CFFA)*. Sammanställning över olika typer av fysisk aktivitet som finns tillgängliga digitalt och fysiskt i Göteborgsområdet. CFFA har även tagit fram [Rörelseguiden \(vgregion.se\)](https://vgregion.se) där de presenterar tips på olika aktiviteter, inspirerar och erbjuder motivationsstöd för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande.

MATERIAL AV LEVNADSVANOR PÅ FLER SPRÅK OCH I BILD

- [Levnadsvanematerial på olika språk - Västra Götalandsregionen](#)
- [Kostråden på teckenspråk - Hitta ditt sätt - Livsmedelsverket.se](#)
- [Bildstöd att använda vid Riktat hälsosamtal - Region Gävleborg](#)
- [Tabeller med bilder för matvanor och rörelse - Region Stockholm](#)

MATVANOR

- Närhälsan Hälsoenheten (kontakt via internmeddelande)
- Hälsocoach online (deltagare laddar ner appen Mitt vårdmöte och bokar själv en tid)
- Information om möjligheten att kontakta sin VC för remiss till dietist (BMI 30-35)
- [Livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se) erbjuder många olika typer av broschyrer som exempelvis [De svenska kostråden – Hitta ditt sätt](#), [De svenska kostråden på lättläst svenska – Hitta ditt sätt](#), [Råd om bra mat för äldre](#), ett självtest: [Matvanekollen – testa ditt sätt](#) och inspirerande [Nyckelhålsrecept](#)

Hitta ditt sätt

Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig



MER

grova grönsaker
baljväxter
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

- 👤 fullkorn
- 👤 Nyckelhålmärkta matfetter och oljor
- 👤 magra mejeriprodukter



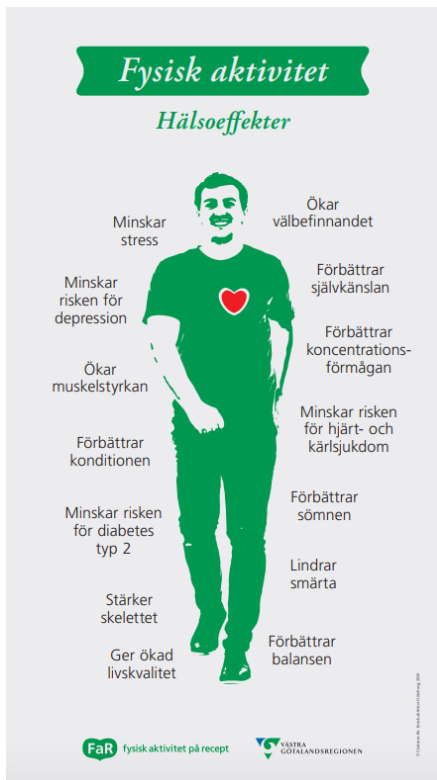
MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Bildkälla: [Råden på 1 minut \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se)

FYSISK AKTIVITET

- Närhälsan Hälsoenheten (kontakt via internmeddelande)
- Hälsocoach online (deltagare laddar ner appen Mitt vårdmöte och bokar själv en tid)
- Vägledning till rehabmottagning om det krävs sjukdomsspecifika råd för ökad fysisk aktivitet och/eller vid smärtproblematik (*deltagare tar kontakt*).
- Stöd till hälsosamtalsledare vid förskrivning av FaR: [Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](https://www.vgregion.se)



Bildkälla: [Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](https://www.vgregion.se)

TOBAKSBRUK

- Tobaksavvänjning via sin vårdcentral (kontakt via internmeddelande om möjligt)
- Närhälsan Hälsoenheten (kontakt via internmeddelande)
- Hälsocoach online (deltagare laddar ner appen Mitt vårdmöte och bokar själv en tid)
- Sluta Röka-Linjen (via telefon: 020-84 00 00 eller chatt: www.slutarokalinjen.se)

ALKOHOL – DROGER – SPEL

- Vid behov tas kontakt intern kontakt med läkare för rådgivning angående åtgärd och eventuell tidsbokning av läkarbesök
- Närhälsan Hälsoenheten för stöd kring alkohol (kontakt via internmeddelande)
- Hälsocoach online för stöd kring alkohol (deltagare laddar ner appen Mitt vårdmöte och bokar själv en tid)

PSYKISK OHÄLSA – STRESS – SÖMN

- Vid behov tas intern kontakt med psykosocialt team/läkare/arbetsterapeut för rådgivning angående åtgärd och eventuell tidsbokning hos annan profession
- Rehabmottagning för stöd kring stress/sömn/vardagsbalans (deltagare tar kontakt)
- Närhälsan Hälsoenheten för stöd kring sömn (kontakt via internmeddelande)

OFRIVILLIG ENSAMHET

- Gruppaktiviteten *Naturvistelse* som erbjuds av Närhälsan Hälsoenheten (*kontakt via internmeddelande eller anmälan via 1177 på www.narhalsan.se/halsoenheten*)
- Mötesplatser, föreningar och andra typer av stöd digitalt eller via telefon – olika alternativ presenteras i [Hälsoenhetens Aktivitetskatalog](#).

VÅLD I NÄRA RELATIONER

- Vid behov tas intern kontakt med psykosocialt team/läkare för rådgivning angående åtgärd och eventuell tidsbokning hos annan profession
- Göteborgs Stad: [Våld och hot - Göteborgs Stad](#)
- Lerums kommun: [Våld i nära relationer | Lerums kommun](#)
- Alingsås kommun: [Våld i en nära relation - Alingsås kommun](#)

Orosanmälan ska alltid göras vid misstanke eller kännedom om att barn under 18 år far illa. Mer info på [Socialstyrelsens hemsida](#). Kontaktuppgifter nedan:

- Göteborgs Stad: [Orosanmälan när ett barn far illa - Göteborgs Stad](#)
- Lerums kommun: [Anmälan om oro för barn och ungdomar | Lerums kommun](#)
- Alingsås kommun: [Misstanke om barn som far illa - Alingsås kommun](#)

BILAGA 2:

BAKGRUND TILL RÅD OM LEVNADSVANOR

Följande text om levnadsvanorna är hämtad från Socialstyrelsens [Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor, 2018](#) (sidan 65 och framåt).

DAGLIG RÖKNING

Med daglig rökning avses rökning dagligen, oavsett mängd cigaretter. För gravida, unga under 18 år och personer som ska opereras inkluderas även mer sporadisk rökning. Tobaksrökning är en av de främsta riskfaktorerna för sjukdom och förtida död. Det finns en vetenskapligt belagd risk för över 50 rökrelaterade sjukdomar, bland annat ett antal olika cancersjukdomar, hjärt-kärlsjukdomar, diabetes samt sjukdomar och infektioner i andningsorganen. All rökning, även tillfällig rökning och i små mängder, är förenad med hälso-risker, men risken ökar med antalet cigaretter man röker och hur länge man har rökt.

DAGLIG SNUSNING

Vid snusning placeras tobaken mellan läpp och tandkött så att nikotin absorberas genom munslemhinnan. Det ger en jämn och ofta hög nivå av nikotin i blodet. Snusare exponeras ofta för högre nikotinnivåer än rökare.

Snusning leder på kort sikt till ökad puls, förhöjt blodtryck och stresspåslag. På lång sikt har snusning i olika studier visats öka risken för övervikt, typ 2-diabetes och vissa typer av cancer. Man ser också en ökad dödlighet i hjärtinfarkt och stroke, samt ökad totalmortalitet hos individer som snusar.

RISKBRUK ALKOHOL

Med riskbruk av alkohol avses en hög genomsnittlig konsumtion av alkohol eller intensivkonsumtion av alkohol minst en gång i månaden. Riskbruk av alkohol är förenat med en ökad risk för lång- eller kortvariga skadliga konsekvenser.

OBS! Följande stycke som kursiverats är en manuell ändring i orginaltexten utifrån nya riktlinjer kring riskbruk alkohol: [Stöd för samtal om alkohol - Socialstyrelsen](#)
En hög genomsnittlig konsumtion innebär 10 standardglas eller mer per vecka eller 4 standardglas eller mer per dryckestillfälle (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller oftare. Dessa gränser gäller för både män och kvinnor, men vårdpersonal behöver alltid göra en individuell bedömning. Ett standardglas motsvarar 33cl starköl, 12-15cl vin eller knappt 4cl sprit.

Bland personer med en alkoholkonsumtion som motsvarar ett riskbruk kan det finnas personer som redan har utvecklat ett missbruk eller beroende. I de vetenskapliga studier som ligger till grund för riktlinjernas rekommendationer ingår dock inte personer med alkoholberoende och de omfattas därför inte heller av rekommendationerna.

Rekommendationer om vård och behandling vid alkoholberoende finns i stället i Socialstyrelsens *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende*.

OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTIVITET

Otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna definieras som mindre än 150 minuter fysisk aktivitet i veckan på en måttlig intensitetsnivå alternativt mindre än 75 minuter per vecka på en hög intensitetsnivå. Exempel på detta är mindre än 30 minuters rask promenad 5 dagar per vecka, eller mindre än 50 minuters rask promenad 3 dagar per vecka. Ett annat exempel är mindre än 25 minuters löpning 3 dagar i veckan eller mindre än 15 minuters löpning 5 dagar i veckan. Dessa exempel på fysisk aktivitet med varierande intensitet, duration och frekvens motsvarar samma dos fysisk aktivitet per vecka (energiförbrukning). Otillräcklig fysisk aktivitet kan även vara en kombination av aktiviteter med måttlig och hög intensitet där den totala veckodosen om minst 150 minuter inte uppnås. Definitionen innebär att den totala veckodosen av fysisk aktivitet beräknas genom att antalet minuter fysisk aktivitet med måttlig intensitet summeras med dubbla antalet minuter fysisk aktivitet med hög intensitet.

Definitionen utgår från allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna som är framtagna av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA), som baseras på internationella riktlinjer och rekommendationer. Rekommendationen omfattar även råd om att undvika långvarigt stillasittande, genom att ta regelbundna pauser med någon form av muskelaktivitet under några minuter. Detta gäller oavsett om rekommendationen för fysisk aktivitet uppnås eller inte. Fysisk aktivitet minskar risken för förtida död och kroniska sjukdomar, såsom typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer och depression. Det finns dock även risker med regelbunden fysisk aktivitet, som skador i muskler och leder. Men denna risk kan minskas genom en gradvis ökning av intensiteten av och tiden för den fysiska aktiviteten.

För gravida gäller samma rekommendation som för vuxna, men valet av aktivitet kan behöva anpassas till tillståndet. Äldre och personer med kroniska sjukdomar bör vara så aktiva som tillstånden medger.

Fysisk aktivitet hos barn och unga under 18 år syftar till att främja den fysiska och mentala hälsan samt den fysiska kapaciteten, och möjligen påverka framtida hälsa och minska risken för kroniska sjukdomar som vuxen. Det finns ingen definition på otillräcklig fysisk aktivitet hos barn 2–5 år. YFA:s allmänna rekommendation om fysisk aktivitet hos målgruppen är att daglig fysisk aktivitet ska uppmuntras och underlättas. Hos barn kan övervikt eller fetma

vara en indikation på att barnet rör sig för lite. Otillräcklig fysisk aktivitet hos barn och unga 6–17 år definieras som mindre än 60 minuters daglig fysisk aktivitet på en måttlig intensitetsnivå, inklusive mindre än tre tillfällen per vecka med aerob fysisk aktivitet på hög intensitetsnivå och muskelstärkande aktiviteter. Det finns ingen specifik rekommendation om stillasittande för barn och unga under 18 år, eftersom kunskapen om sambandet mellan stillasittande och ohälsa hos barn och unga under 18 år är otillräcklig.

OHÄLSOSAMMA MATVANOR

En persons matvanor består av flera olika dimensioner: energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform, måltidsordning, med mera. Socialstyrelsen har inom ramen för riktlinjearbetet utarbetat ett kostindex baserat på ett urval av de enkätfrågor som Livsmedelsverket har tagit fram som indikatorer på kostens näringsmässiga kvalitet för att kunna definiera vad som är ohälsosamma matvanor. Livsmedelsverkets råd utgår från de nordiska näringsrekommendationerna, som bygger på den senaste forskningen och har tagits fram av över hundra experter från alla de fem nordiska länderna.

Socialstyrelsens kostindex kan ge en uppskattning av kostens näringsmässiga kvalitet utifrån frågor om hur ofta man äter och dricker sådant som grönsaker och rotfrukter, frukt och bär, fisk och skaldjur, kaffebröd, choklad, go-dis, chips och liknande snacks, läsk och saft. Kostindexet tar inte hänsyn till energiintag, det vill säga hur mycket man äter, som också är en viktig del av matvanorna. Personer med ett för högt energiintag har dock ofta även en ohälsosam sammansättning av sin kost.

Socialstyrelsen har definierat betydande ohälsosamma matvanor som låga poäng på kostindexet (0–4 poäng av 12 möjliga). Utifrån denna definition har cirka 20 procent av befolkningen ohälsosamma matvanor. Definitionen av ohälsosamma matvanor är densamma för gravida, unga under 18 år och barn över två år, med vissa undantag. För barn under fyra år är rekommendationen att frukt och grönsaker ingår i kosten varje dag, gärna vid varje måltid. Med stigande ålder ökas mängden successivt så att de vid fyra år äter cirka 400 gram per dag. Vid 10 års ålder är rekommendationen som för vuxna, nämligen 500 gram per dag.

Ohälsosamma matvanor ger en kraftigt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död. Ohälsosamma matvanor kan närmast fördubbla risken för förtida död. Ohälsosamma matvanor är också den enskilt viktigaste riskfaktorn när det gäller den totala sjukdomsburden i såväl Sverige som i övriga världen. Vidare har denna levnadsvana större betydelse för befolkningens hälsa än till exempel högt blodtryck, blodfettsrubbing, högt blodsocker eller fetma. Exempelvis ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa cancersjukdomar vid ohälsosamma matvanor.

Hög konsumtion av fullkornsprodukter, grönsaker, baljväxter, frukt, nötter eller fisk är exempel på matvanor som minskar risken för att dö i förtid. Hög konsumtion av rött kött eller charkprodukter ökar däremot risken. Friska vuxna som äter medelhavskost (som är ett exempel på hälsosamma matvanor) har 30 procent lägre risk för hjärtinfarkt, stroke eller kardiovaskulär död, jämfört med personer som äter sedvanlig kost. Genom att äta hälsosamt kan även personer som redan drabbats av hjärtinfarkt göra stora hälsovinster. Risken att återinsjukna och dö i hjärtinfarkt har visat sig vara 72 procent lägre om man byter från sedvanlig kost till medelhavskost.

Ohälsosamma matvanor under graviditet kan innebära (utöver samma risk som för vuxna generellt) en risk för kraftig viktuppgång. Det ökar i sin tur risken för graviditetsdiabetes, havandeskapsförgiftning och förlossningskomplikationer, med konsekvenser för barnets hälsa på både kort och lång sikt.

Ohälsosamma matvanor hos barn och unga under 18 år bedöms öka risken för övervikt och fetma. Barns matvanor påverkar även riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes, såsom insulinresistens, LDL-kolesterol och blodtryck – både i barndomen och som unga vuxna.

BILAGA 3:

RÅDGIVNINGSNIVÅER

Följande information är hämtad från Socialstyrelsens [Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor, 2018](#) (sidan 68).

Tabellen ger en översikt över de två övergripande åtgärdsnivåer som omfattas av riktlinjerna **Kvalificerat rådgivande samtal** och **Rådgivande samtal**, men ger även en översikt över den lägsta rådgivningsnivån **Enkla råd**.

Socialstyrelsen (2018, s 21) ger inga rekommendationer om åtgärden på den lägsta nivån **Enkla råd**, det vill säga information och korta standardiserade råd om levnadsvanor. Det är dock av stor vikt att hälso- och sjukvården fortsätter att erbjuda enkla råd om levnadsvanor. Enkla råd utgör en självklar del av de bedömningsamtal som hälso- och sjukvården har med patienter för att kartlägga och uppmärksamma ohälsosamma levnadsvanor. Enkla råd bör ses som en grund för fortsatt behandling med mer omfattande åtgärder (exempelvis rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal) och bör kunna ges på alla nivåer inom hälso- och sjukvården.

Det är endast i undantagsfall som rådgivningen om en levnadsvana under ett hälsosamtal når nivån **Kvalificerat rådgivande samtal**. Denna nivå uppnås vanligtvis endast i samband med att en individ får fortsatt stöd till att förändra levnadsvanor hos exempelvis Närhälsans Hälsoenhet eller Hälsocoach online efter hälsosamtalet. Särskild kompetens krävs för **Kvalificerat rådgivande samtal** om matvanor och tobaksvanor.

Rådgivningsnivåer		
Åtgärdsnivå	Beskrivning	Omfattning i tid
Enkla råd	<p>Korta, standardiserade råd och rekommendationer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tar oftast mindre än 5 minuter och normalt sett sker ingen särskild uppföljning. • Råden kan kompletteras med skriftlig information, till exempel om rökningens skadeverkningar, risker med för hög alkoholkonsumtion, vinster med fysisk aktivitet och tips om bra livsmedelsval. 	Oftast mindre än 5min.
Rådgivande samtal	<p>Dialog med patienten – anpassade åtgärder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan inkludera motiverande strategier. • Kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel. • Kan kompletteras med återkommande kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl) vid ett eller flera tillfällen. 	Vanligen 5–15 minuter.
Kvalificerat rådgivande samtal	<p>Dialog med patienten – anpassade åtgärder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Åtgärderna är teoribaserade och strukturerade. • Kan inkludera motiverande strategier. • Kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel. • Kan ges individuellt eller i grupp. • Kompletteras med återkommande kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl) vid ett eller flera tillfällen. • Förutsätter att personalen har fördjupad ämneskunskap samt är utbildad i den metod som används. 	Ofta tidsmässigt mer omfattande med upprepade sessioner än rådgivande samtal.

PM - PROVTAGNING OCH PROVSVAR

Rutin för tidsbokning till laboratoriet på vårdcentralen och beställning av prover finns i metodstödet under rubriken: Telefonkontakt – tidsbokning och beställning av prover.

Riktlinjer för uppföljning av avvikande värden

- **Hälsosamtalsledaren är inledningsvis vidimeringsansvarig** för alla provsvar och mätvärden som beställs/kontrolleras inom ramen för projektet. Provsvar och mätvärden bedöms och **handläggs enligt rutinerna** som beskrivs för respektive område i tabellerna nedan.
- **OBS! Om deltagaren har känd hjärt-kärlsjukdom, diabetes eller annan kronisk sjukdom och pågående läkemedelsbehandling ska provsvar bedömas och vidimeras av PAL på vårdcentralen eftersom andra behandlingsmål kan finnas.**
- **Om en situation uppstår där detta PM är otillräckligt** för att avgöra hur provsvar ska hanteras konsulteras i första hand patientansvarig läkare, PAL, på vårdcentralen. I andra hand kontaktas vilken läkare som helst på vårdcentralen som enligt tidboken finns tillgänglig.
- **I de fall där PAL ska bedöma provsvaren ändrar hälsosamtalsledaren vidimeringsansvaret till patientansvarig läkare** i AsynjaVisph. Hälsosamtalsledaren behöver få information från respektive vårdcentral angående önskade kontaktvägar/tider/rutiner för **läkarkonsultationer**. En rutin som kan föreslås är att hälsosamtalsledaren skickar ett internmeddelande i AsynjaVisph till PAL med relevant bakgrundsinformation om deltagaren och en tydlig frågeställning (se särskilt informationsruta avseende konsultation av LDL på nästa sida). Därefter görs även en administrativ bokning på patienten i läkarens kalender. Skriv i bokningsrutan att ett internmeddelande skickats och att utgångspunkten för konsultationen är ett Riktat hälsosamtal.
- **Uppföljningsrutiner anpassas vid behov lokalt** för att passa in i den ordinarie verksamheten i så hög utsträckning som möjligt.

ATT TÄNKA PÅ VID LÄKARKONSULTATION relaterat till förhöjt LDL

Viktigt att ha med information om **övriga riskfaktorer** (se nedan) vid konsultationen för att PAL ska ha möjlighet att ta ställning till om läkemedelsbehandling kan vara aktuellt.

Informera PAL om att deltagaren inom projektet erbjuds stöd till levnadsvaneförändring, samt att en uppföljande provtagning planeras om 3 månader med svar till hälsosamtalsledaren om PAL inte önskar annan handläggning. Fråga om PAL i sådana fall vill ta del av LDL-svaret från uppföljningen eller om det inte finns behov (förutsatt att LDL ligger på samma eller lägre nivå) utifrån att PAL bedömer att läkemedelsbehandling inte är aktuellt utifrån dessa förutsättningar.

RISKFAKTORER

- Rökning
- Förhöjt blodtryck (över 140/90mmHg)
- Känd hereditet för tidig hjärt-kärlsjukdom (debut <55år för män / <65 år för kvinnor)
- Fetma (BMI ≥ 30 kg/m² och/eller midjemått ≥ 102 cm för män och ≥ 88 cm för kvinnor)
- Glukosintolerans (HbA1c ≥ 42 eller fP-glukos $\geq 6,1$)
- Fysisk inaktivitet (mindre än 150 aktivitetsminuter per vecka)

LIPIDSTATUS

KOLESTEROL

Referens: <5 mmol/L

≤4,9

5 - 6,8

≥6,9

	Normalt värde	Suboptimalt värde	Förhöjt värde
Vid provtagning inför hälsosamtal	Erbjud levnadsvaneråd Ingen uppföljning	Erbjud levnadsvaneråd Uppföljning efter 3 mån	Konsultera läkare Erbjud levnadsvaneråd Uppföljning efter 3 mån om ej läkare tar över ansvar för uppföljning direkt
Vid uppföljning	-	Erbjud levnadsvaneråd Ingen ytterligare uppföljning	Konsultera läkare och lämna över ansvar för ev. fortsatt uppföljning

TRIGLYCERIDER

Referens: <1,7 mmol/L

≤1,6

1,7-4

≥4,1

≥10*

	Normalt värde	Suboptimalt värde	Förhöjt värde
Vid provtagning inför hälsosamtal	Erbjud levnadsvaneråd Ingen uppföljning	Erbjud levnadsvaneråd Uppföljning efter 3 mån	Konsultera läkare Erbjud levnadsvaneråd Uppföljning efter 3 mån om ej läkare tar över ansvar för uppföljning direkt. * Konsultera läkare snarast!
Vid uppföljning	Erbjud levnadsvaneråd Ingen uppföljning	Erbjud levnadsvaneråd Ingen ytterligare uppföljning	Konsultera läkare och lämna över ansvar för ev. fortsatt uppföljning

LDL-KOLESTEROL

Referens /optimalt värde: varierar utifrån riskfaktorer hos individen

För att göra en bedömning av LDL används från och med januari 2024 SCORE2/SCORE2-OP. Hälsosamtalsledaren behöver även **kartlägga andra riskfaktorer och eventuella sjukdomar** hos individen.

I SCORE2/SCORE2-OP används **ålder, rökning, kön** och **non-HDL kolesterol** för att i en obehandlad population värdera risken för kardiovaskulära händelser under de närmaste 10 åren.

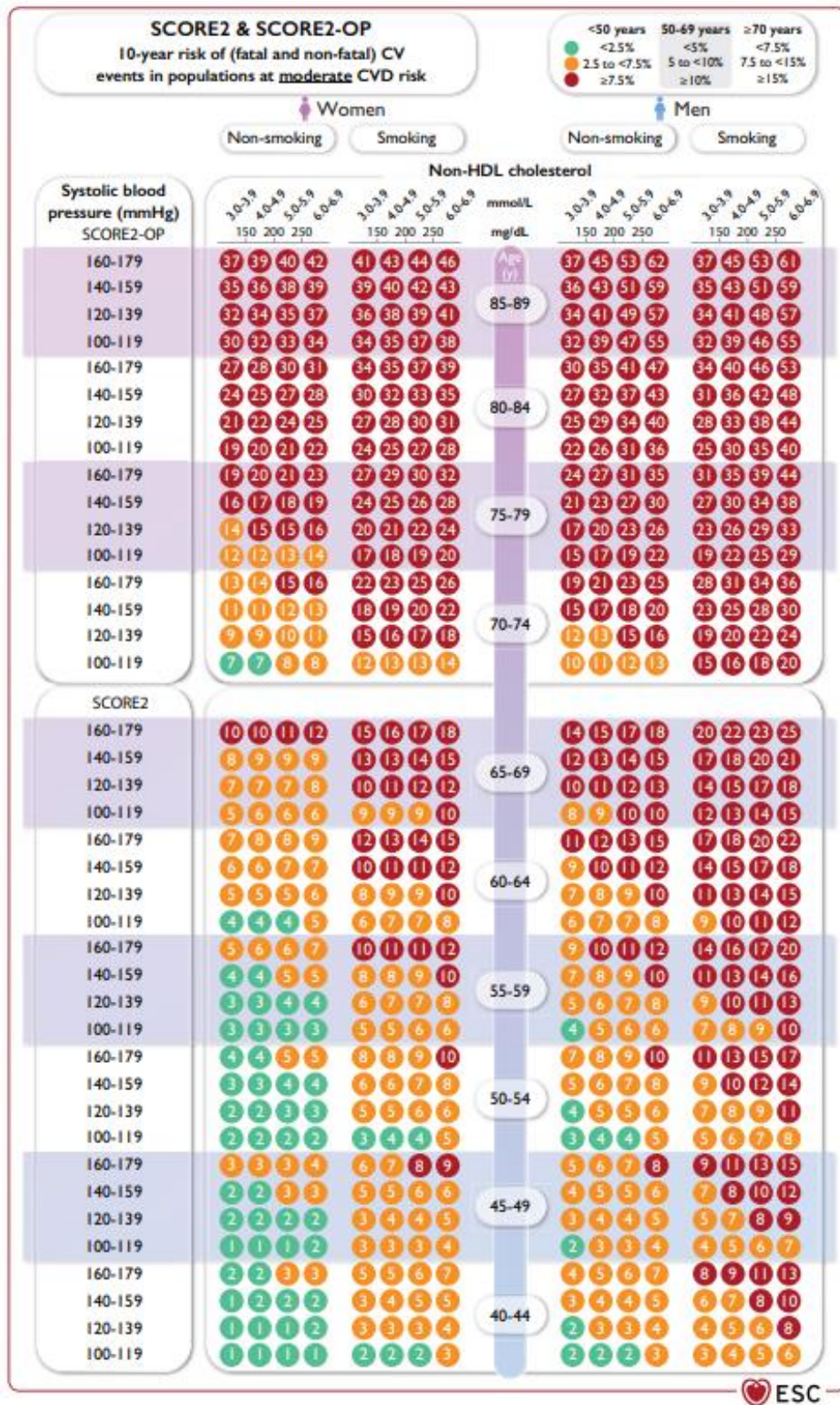
Non-HDL kolesterol = totalkolesterol minus HDL. Det finns inga målvärden/referensvärden för Non-HDL inom ramen för detta projekt utan värdet används enbart för riskbedömningen.

SCORE2/SCORE2-OP är en vidareutveckling och uppdatering av SCORE (som användes för riskbedömning inom projektet under 2023) och skiljer sig på viktiga punkter:

- Kardiovaskulär risk innefattar som tidigare risken för kardiovaskulär död inom 10 år. Nytt är att risktabellerna nu även inkluderar skattad risk för icke-fatal hjärtinfarkt eller stroke inom 10 år.
- SCORE2-OP (older people) anger risker upp till 89 år ålder. SCORE2 gäller för 40–69 år.
- Totalkolesterol som riskfaktor har ersatts av "icke-HDL-kolesterol" vilket ger en bättre representation av skadliga kolesterolfraktioner i blodet.

Källa: [Om riskskattning med SCORE2/SCORE2-OP - Janusinfo.se](#)

SCORE2/SCORE2-OP presenteras sin helhet på nästa sida följt av rutinen för riskskattning.



Bildkälla: [Score2 – ny kardiovaskulär riskvärdering - Janusinfo.se](https://www.janusinfo.se)

RUTIN → RISKSKATTNING MED HJÄLP AV SCORE2/SCORE2-OP

1. **Gå in i SCORE-tabellen och gör en riskbedömning** utifrån deltagarens: ÅLDER, KÖN, RÖKNING, SYSTOLISKT BLODTRYCK och NON-HDL-KOLESTEROL.
2. **Läs av färgen som anges i pricken** där deltagaren hamnar utifrån sina värden. Färgen från scoretabelen motsvarar en procentuell risk att drabbas av kardiovaskulär händelse (hjärtinfarkt eller stroke) och procentsatsen som färgen representerar ökar med individens ålder. Siffran i det färgade fältet motsvarar den procentuella risken att drabbas.

GRÖN FÄRG = LÅG-MÅTTIG RISK	10-årsrisk för kardiovaskulär händelse: <2,5% om individen är ≤50år <5% om individen är 50-69år <7,5% om individen är ≥70år
ORANGE FÄRG = HÖG RISK	10-årsrisk för kardiovaskulär händelse: 2,5-7,5% om individen är ≤50år 5-10% om individen är 50-69år 7,5-15% om individen är ≥70år
RÖD FÄRG = MYCKET HÖG RISK	10-årsrisk för kardiovaskulär händelse: ≥7,5% om individen är ≤50år ≥10% om individen är 50-69år ≥15% om individen är ≥70år

3. **Utgå från risknivån** (låg-måttlig risk, hög risk och mycket hög risk) **och titta i aktuell LDL-tabell** (tre olika tabeller). **I respektive tabell kan aktuella referens- och gränsvärden utläsas samt vilken åtgärd som ska vidtas utifrån deltagarens LDL.**

LDL: Låg-måttlig risk (grön färg) skattat med SCORE 2/SCORE2-OP

= 10-årsrisk för kardiovaskulär händelse (hjärtinfarkt eller stroke): <2,5% (≤50), <5% (50-69år), <7,5% (≥70år)

Referens / optimalt värde: <3 mmol/L

≤2,9	3,0-4,3	4,4 - 4,7	≥4,8
------	---------	-----------	------

	<i>Normalt värde</i>	<i>Suboptimalt värde</i>		<i>Förhöjt värde</i>
Vid provtagning inför hälsosamtal	Ingen uppföljning Erbjud levnadsvaneråd	Ingen uppföljning Erbjud levnadsvaneråd	Erbjud levnadsvaneråd Uppföljning efter 3 mån	Konsultera läkare oavsett riskfaktorer Erbjud levnadsvaneråd Uppföljning efter 3 mån om ej läkare tar över ansvar för uppföljning direkt.
Vid uppföljning efter 3 månader	Erbjud levnadsvaneråd Ingen uppföljning	Erbjud levnadsvaneråd Ingen ytterligare uppföljning		Konsultera läkare oavsett riskfaktorer och lämna över ansvar för eventuell fortsatt uppföljning

RISKFAKTORER

- Rökning
- Förhöjt blodtryck (över 140/90mmHg)
- Känd hereditet för tidig hjärt-kärlsjukdom (debut <55år för män / <65 år för kvinnor)
- Fetma (BMI ≥30 kg/m² och/eller midjemått ≥102cm för män och ≥88cm för kvinnor)
- Glukosintolerans (HbA1c ≥42 eller fP-glukos ≥6,1mmol/l)
- Fysisk inaktivitet (mindre än 150 aktivitetsminuter per vecka)

LDL: Hög risk (orange färg) skattat med SCORE 2/SCORE2-OP

= 10-årsrisk för kardiovaskulär händelse (hjärtinfarkt eller stroke): 2,5-7,5% (≤50år), 5-10% (50-69år), 7,5-15% (≥70år)

Referens /optimalt värde: <2,6 mmol/L

≤2,5

≥2,6

≥4,8*

	<i>Normalt värde</i>	<i>Förhöjt värde</i>
Vid provtagning inför hälsosamtal	Erbjud levnadsvaneråd Ingen uppföljning	Erbjud levnadsvaneråd. Uppföljning efter 3 mån. * Konsultera läkare snarast
Vid uppföljning efter 3 månader	Erbjud levnadsvaneråd Ingen uppföljning	Konsultera läkare om två eller fler riskfaktorer nedan och lämna över ansvar för eventuell fortsatt uppföljning. Om inga eller endast en riskfaktor sker ingen ytterligare uppföljning. * Konsultera läkare snarast

RISKFAKTORER

- Rökning
- Förhöjt blodtryck (över 140/90mmHg)
- Känd hereditet för tidig hjärt-kärlsjukdom (debut <55år för män / <65 år för kvinnor)
- Fetma (BMI ≥30 kg/m² och/eller midjemått ≥102cm för män och ≥88cm för kvinnor)
- Glukosintolerans (HbA1c ≥42 eller fP-glukos ≥6,1mmol/l)
- Fysisk inaktivitet (mindre än 150 aktivitetsminuter per vecka)

LDL: Mycket hög risk (röd färg) skattat med SCORE 2/SCORE2-OP

= 10-årsrisk för kardiovaskulär händelse (hjärtinfarkt eller stroke): $\geq 7,5\%$ (≤ 50 år), $\geq 10\%$ (50-69år), $\geq 15\%$ (≥ 70 år)

Referens/optimalt värde: $< 2,6$ mmol/L

$\leq 2,5$

$\geq 2,6$

$\geq 4,8^*$

	Normalt värde	Förhöjt värde
Vid provtagning inför hälsosamtal	Erbjud levnadsvaneråd Ingen uppföljning	Konsultera läkare oavsett riskfaktorer Erbjud levnadsvaneråd Uppföljning efter 3 mån om ej läkare tar över ansvar för uppföljning direkt. * Konsultera läkare snarast
Vid uppföljning	Erbjud levnadsvaneråd Ingen uppföljning	Konsultera läkare oavsett riskfaktorer och lämna över ansvar för eventuell fortsatt uppföljning. * Konsultera läkare snarast

RISKFAKTORER

- Rökning
- Förhöjt blodtryck (över 140/90mmHg)
- Känd hereditet för tidig hjärt-kärlsjukdom (debut < 55 år för män / < 65 år för kvinnor)
- Fetma (BMI ≥ 30 kg/m² och/eller midjemått ≥ 102 cm för män och ≥ 88 cm för kvinnor)
- Glukosintolerans (HbA1c ≥ 42 eller fP-glukos $\geq 6,1$ mmol/l)
- Fysisk inaktivitet (mindre än 150 aktivitetsminuter per vecka)

BLODSOCKER

HbA1c (långtidsblodsocker)

Referens: <42

≤41

42-47

≥48

	Normalt värde	Prediabetesvärde	Diabetesvärde
Vid provtagning inför hälsosamtal	Erbjud levnadsvaneråd Ingen uppföljning	Erbjud levnadsvaneråd Uppföljning efter 3 mån	Konsultera läkare Lämna ansvar för uppföljning till läkare/diabetessköterska enligt vårdcentralens rutin.
Vid uppföljning	-	Erbjud levnadsvaneråd Fortsatt uppföljning enligt Närhälsan Hälsoenhetens riktlinje för prediabetes.	Konsultera läkare Lämna ansvar för uppföljning till läkare/diabetessköterska enligt VC egen rutin.

fP-glukos (fastebloodsocker)

Referens: <6,1 mmol/l

≤6

6,1-6,9

≥7

	Normalt värde	Prediabetesvärde	Diabetesvärde
Vid provtagning inför hälsosamtal	Erbjud levnadsvaneråd Ingen uppföljning	Erbjud levnadsvaneråd Uppföljning efter 3 mån	Konsultera läkare Lämna ansvar för uppföljning till läkare/diabetessköterska enligt vårdcentralens rutin.
Vid uppföljning	-	Erbjud levnadsvaneråd Fortsatt uppföljning enligt Närhälsan Hälsoenhetens riktlinje för prediabetes.	Konsultera läkare Lämna ansvar för uppföljning till läkare/diabetessköterska enligt VC egen rutin.

KROPPSMÅTT

BMI

Referens: Om 18-69år 18,5-29,9 eller om ≥70år 22-26,9

18-69år	<18,5	Undervikt	Konsultera läkare/dietist angående handläggning Erbjud levnadsvaneråd eventuellt levnadsvaneråd
	18,5-24,9	Normalvikt	
	25-29,9	Övervikt	Erbjud levnadsvaneråd*
	30-34,9	Obesitas/Fetma Grad 1	Erbjud levnadsvaneråd* Informera om möjlighet att ta kontakt med VC för att diskutera remiss till dietist
	35-39,9	Obesitas/Fetma Grad 2	Erbjud levnadsvaneråd* Informera om möjlighet att ta kontakt med VC för att diskutera remiss till
	≥40	Obesitas/Fetma Grad 3	obesitasmottagningen.
≥70 år	<22	Undervikt	Konsultera läkare/dietist angående handläggning Erbjud levnadsvaneråd eventuellt levnadsvaneråd
	22-26,9	Normalvikt	
	27-29,9	Övervikt	Erbjud levnadsvaneråd*
	30-34,9	Obesitas/Fetma Grad 1	Erbjud levnadsvaneråd* Informera om möjlighet att ta kontakt med VC för att diskutera remiss till dietist
	≥35	Obesitas/Fetma Grad 2	Erbjud levnadsvaneråd* Informera om möjlighet att ta kontakt med VC för att diskutera remiss till
	≥40	Obesitas/Fetma Grad 3	obesitasmottagningen.

MIDJEMÅTT

≤93

94-102

≥103

Man	Lägre risk	Måttlig risk	Högre risk
	Erbjud levnadsvaneråd	Erbjud levnadsvaneråd*	Erbjud levnadsvaneråd*

≤79

80-88

≥89

Kvinna	Lägre risk	Måttlig risk	Högre risk
	Erbjud levnadsvaneråd	Erbjud levnadsvaneråd*	Erbjud levnadsvaneråd*

* Om deltagare framför önskemål om uppföljning av kroppsmått kan detta erbjudas.

BLODTRYCK OCH PULS

Referensvärden

Systoliskt blodtryck: <140mmHg

Diastoliskt blodtryck: <90 mmHg

Vilopuls: >50 och <90

Se rutin för **kontroll av puls och blodtryck** i samband med hälsosamtalet på nästa sida.

OBS! Om skillnaden mellan armarna är ≥ 10 mmHg ska läkare konsulteras.

≤129 / ≤84	Normalt	Erbjud levnadsvaneråd
130-139 / 85-89	"Högt normalt"	Rekommendera årlig uppföljning av blodtryck Erbjud levnadsvaneråd
>140/>90	Gränsvärde hypertoni	
140-159 / 90-99	Grad 1: mild hypertoni	Uppföljning inom 3 månader. Erbjud levnadsvaneråd. Konsultera läkare om fortsatt förhöjt.
160-179/100-109	Grad 2: måttlig hypertoni	Uppföljning om 2-14 dagar. Erbjud levnadsvaneråd. Konsultera läkare om fortsatt förhöjt.
180-199/110-119	Grad 3: svår hypertoni	Läkarbedömning omgående och lämna över uppföljning till läkare på vårdcentralen. Erbjud levnadsvaneråd.
≥200 / ≥120	AKUT	Läkarbedömning omgående och uppföljning via vårdcentralen. Erbjud levnadsvaneråd.
systoliskt <100	Lågt blodtryck	Konsultera läkare om detta inte är känt sedan tidigare. Efterfråga eventuella symtom.
puls <50 / >90	Låg / Hög vilopuls	Konsultera läkare om detta inte är känt sedan tidigare. Kontrollera regelbundenhet.

RUTIN → KONTROLL AV BLODTRYCK OCH PULS VID HÄLSOSAMTALET

1. Berätta hur blodtryckskontrollen går till och säkerställ att det inte finns några hinder för mätning i båda armarna. Om hinder föreligger kontrolleras blodtrycket enbart i den arm som patienten uppger går bra att använda. Ta reda på om patienten druckit kaffe, te, använt tobak eller ägnat sig åt tyngre fysisk ansträngning under den senaste halvtimmen innan mätningen, då detta kan påverka värdet.
2. Blodtryckskontrollen genomförs sittande i en stol som har rygg- och armstöd med handflatan uppåt. Sätt den elektroniska blodtrycksmätaren på patientens högra arm och uppmana patienten att vara tyst och avstå från att använda mobiltelefonen under hela blodtryckskontrollen. Låt patienten vila i 5 min.
3. Kontrollera patientens radialispuls för att säkerställa att den är regelbunden. Om patienten har oregelbunden puls och inte känner till detta sedan tidigare ska **läkare konsulteras**.
4. Mät blodtrycket i höger arm och notera blodtrycksvärdet och puls. Byt sedan till vänster arm, låt patienten vila i ytterligare en minut och mät därefter blodtrycket i vänster arm. Skriv ner puls och blodtryck.
5. Skriv in puls och blodtrycket för höger respektive vänster arm i journalen. Vid lika tryck i båda armarna (9 mmHg skillnad eller mindre) bör höger arm användas vid fortsatta kontroller. Om blodtrycket är olika i armarna ska blodtrycket fortsättningsvis alltid mätas i armen med högst blodtryck.

OBS! Om skillnaden mellan blodtryck systoliskt eller diastoliskt i höger och vänster arm är 10 mmHg eller mer ska läkare konsulteras angående fortsatt handläggning och eventuell uppföljning.

BILAGA 5:

DOKUMENTATIONSUNDERLAG, BERÄKNINGAR OCH LEVNADSVANERÅD

Ett så kallat **dokumentationsunderlag** är framtaget som stöd för hälsosamtalsledaren före under och efter hälsosamtalet. Mer information finns under rubriken **Hälsosamtal** och rutinen **Förberedelser med dokumentationsunderlaget** ovan.

DOKUMENTATIONSUNDERLAG - Riktat Hälsosamtal Närhälsan

FRÅGOR MARKERADE MED **ORANGE FÄRG** DOKUMENTERAS I ASYNJA VISPH

* Då det finns två värden som underlag till stjärnudden så avgör det "sämsta" värdet stjärnuddens längd.

NAMN PERSONNUMMER DATUM			
Fråga under hälsosamtalet: Våld i nära relationer Pågående läkemedelsbehandling			
UPPLEVD HÄLSA	WHO-5-index		
(fråga 1)	<i>Beräkning "välbefinnande":</i>	(0-100 och beräknas utifrån fråga 51A-51E)	
	Glad och på gott humör (fråga 51A):		
	Lugn och avslappnad (fråga 51B):		
	Aktiv och kraftfull (fråga 51C):		
	Pigg och utvilad (fråga 51D):		
	Vardagslivet intresserar mig (fråga 51E):		
FYSISK AKTIVITET / STILLASITTANDE:			
Totalt antal aktivitetsminuter (<i>beräkning</i>):		≥150 aktivitetsminuter krävs för full stjärnudd om stillasittande 0-9h/dygn	
Stillasittande (fråga 10):		≥300 aktivitetsminuter krävs för full stjärnudd om stillasittande ≥10h/dygn	
Vardagsmotion (fråga 11):			
Fysisk träning (fråga 12):			
MATVANOR – 11 matvanemål	Kriterium för målet	Aktuell poäng	UPPFYLLT MÅL = X
Äter mycket frukt, grönt och bär 500 gram/dag	≥14		X
Äter ofta fisk och skaldjur 2-3 gånger per vecka	≥4		X
Äter nötter och frön 2-3 msk/dag	≥7		X
Väljer ofta fullkornsprodukter bröd, pasta och gryn	≥11		X
Väljer ofta magra, osötade mejeriprodukter	≥7		X
Väljer ofta nyttiga oljor, matfetter och smörgåsfetter	≥5		X
Äter lite rött kött och chark högst 500 gram/vecka	≥6		X
Håller nere saltintaget	≥5p		X
Minimerar godis, snacks, söta drycker, glass, bakverk	≥6p		X
Har en regelbunden måltidsordning	≥2		X
Äter lagom för att hålla energibalans	BMI beroende på ålder (se BMI →)		X
8-11	Full udd	Nyckelhål/ kostpreferenser:	= TOTALT ANTAL UPPFYLLDA MATVANEMÅL (se vilken uddlågd detta motsvarar nedan)
6-7	2/3 udd		
4-5	1/3 udd		
0-3	Tom udd		
			KI: Summa kostindex (<i>beräkning</i>) (0-12)

EGEN SJUKDOMSHISTORIA:	HYPERTONI	ja / nej	Behandling:	JA = läkarkonsultation	
	HYPERLIPIDEMI	ja / nej	Behandling:		
	DIABETES	ja / nej	Behandling:		
	BRÖSTSMÄRTA	svår smärta i vila ≥30min vid fysisk ansträngning	JA / nej JA / nej		
	HJÄRTINFARKT	ja / nej			
	STROKE	ja / nej			
	ANDNINGSSUPPEHÅLL UNDER SÖMN		JA / nej		
	ANDRA KRONISKA SJUKDOMAR / ANNAT:				
	KÄND ÄRFTLIGHET:	HJÄRTINFARKT/STROKE HOS SLÄKTING:	ja / nej	Annat:	
		DIABETES HOS SLÄKTING:	ja / nej		
LIVSSITUATION/PSYKOSOCIALT					
Anteckningar fråga 42-50:					
MOTIVATION					
"Hur viktigt är det för dig att fortsätta med hälsosamma levnadsvanor för en god hälsa" (fråga 57A): (skattningsskala 0-10)					
Nöjdhet med levnadsvanor (fråga 57 och 58):					
ALKOHOL					
En vanlig vecka	4 eller fler vid samma tillfälle	Stjärnudd	(Fråga 32-33 med följdfrågor):		
0 (vanlig vecka)	Aldrig	Full udd			
1-9	Aldrig	2/3 udd			
0-9	Mer sällan än en gång./ varje månad	2/3 udd			
0-9	Varje vecka	1/3 udd			
10 eller fler	Oavsett svar	Tom udd			
TOBAK					
Rökning	Snusning	Stjärnudd	(Fråga 41-42 med följdfrågor):		
Röker inte	Snusar inte	Full udd			
Röker inte	Snusar	2/3 udd			
Röker men inte dagligen	Snusar / snusar ej	1/3-udd			
Daglig rökning	Snusar / snusar ej	Tom udd			
BLODTRYCK (systoliskt)	BLODTRYCK (diastoliskt)	Stjärnudd*	Aktuella värden		
<135	<85	Full udd			
135-139	85-89	1/3 udd			
≥140	≥90	Tom udd			
Om hjärt-kärlsjukdom / diabetes / tablettbehandlad hypertoni		Tom udd			
OBS! Oregelbunden puls: JA / nej Vilopuls >90 eller <50: JA / nej Blodtryck hö/vå skiljer ≥10mmHg: JA / nej					
BLODSOCKER	HbA1c	fP-glukos	Stjärnudd*	Aktuella värden	
Normal	< 42	< 6,1	Full udd		
Förhöjt fasteglukos / prediabetes		6,1 - 6,9	2/3 udd		
Förhöjt HbA1C / prediabetes	42-47		1/3 udd		
Diabetesvärde	≥ 48	≥ 7,0	Tom udd		
Diabetes sedan tidigare			Tom udd		
TOTALKOLESTEROL	LDL	TRIGLYCERIDER	Stjärnudd*	Aktuella värden	
<5.0	<3	<1.7	Full udd		
5.0 – 6.49			2/3-udd		
6.5 – 7.4	4-4.9	1.7-3.9	1/3-udd		
7.5 eller mer	≥5	≥4.0	Tom udd		
Om hjärt-kärlsjukdom / diabetes / tablettbehandlad hyperlipidemi					
BMI 18-69år	BMI ≥70år	MIDJEMÅTT används ej för stjärnudd om ≥70år		Stjärnudd*	
		Män	Kvinnor		
18.5 – 24.9	22-26.9	< 94 cm	< 80 cm	Full udd	
25 – 27.9	27-31.9	94 – 97.9 cm	80 - 83.9 cm	2/3 udd	
28 – 29.9	32 eller mer	>98 cm	>84 cm	1/3udd	
30 eller mer				Tom udd	
<18.4 undervikt	<21.9 undervikt			1/3 udd	

Dokumentet finns tillgängligt via projektytan i sharepoint eller direkt via denna länk: [Dokumentationsunderlag](#). När dokumentationsunderlaget är ifyllt med uppgifterna från deltagarens svar och beräkningar i 1177 Formulärhantering är det möjligt att utläsa längden på stjärnuddarna inom respektive område.

På följande sidor presenteras en **sammanställning över levnadsvaneråd som hälsosamtalsledaren kan ge till deltagaren** utifrån uddlängden/färgkoden.

Även underlaget för beräkningarna presenteras. Levnadsvaneråden är framtagna av Region Västerbotten som också är den region som utvecklat stjärnprofilen.

STJÄRNUDD: UPPLEVD HÄLSA

Längden på stjärnudden beräknas utifrån svaret på fråga 1 och uddpoängen går i fem steg.

Upplevd hälsa	
Fråga 1: Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?	
Svarsalternativ	Uddlängd
Mycket dålig	Tom udd
Dålig	1/4 udd
Någorlunda	2/4 udd
Bra	3/4 udd
Mycket bra	Full udd

WHO-VÄLBEFINNANDEINDEX / PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

WHO-välbefinnande ingår inte i beräkningen för stjärnudden utan är ett underlag för samtal och en vägledning vid bedömning av psykiskt välbefinnande.

Beräkningen baseras på fråga 51A-51E. Poängskalan går mellan 0–100.

Låga poäng indikerar lågt välbefinnande. Höga poäng indikerar högt välbefinnande.

Poängen beräknas genom att siffran för respektive svarsalternativ på de fem frågorna summeras och därefter multipliceras med 4.

WHO-välbefinnandeindex							
Fråga 51A-51E:	Svar →	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
Jag har känt mig glad och på gott humör		5	4	3	2	1	0
Jag har känt mig lugn och avslappnad		5	4	3	2	1	0
Jag har känt mig aktiv och kraftfull		5	4	3	2	1	0
Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat		5	4	3	2	1	0
Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig		5	4	3	2	1	0

STJÄRNUDD: ALKOHOL

Längden på stjärnudden beräknas utifrån svaren på fråga 32–33. Uddpoängen går i fyra steg. Svaren på frågorna 34–37 ingår inte i beräkningen utan är underlag för samtalet.

ALKOHOL		
Fråga 32: Hur många standardglas alkohol dricker du en vanlig vecka?		
Fråga 33: Hur ofta dricker du fyra standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?		
Standardglas en vanlig vecka	Fyra standardglas eller mer vid samma tillfälle (intensivkonsumtion)	Uddlängd
10 eller fler	Oavsett svar	Tom udd
0–9	Varje vecka	1/3 udd
0–9	Mer sällan än en gång per månad / varje månad	2/3 udd
1–9	Aldrig	2/3 udd
0 (en vanlig vecka)	Aldrig	Full udd

Alkohol	
<i>Alkohol påverkar alltid din kropp. Någon lägre riskfri gräns för alkoholkonsumtion finns inte. Lågriskkonsumtion är att dricka mindre än tio glas per vecka och mindre än fyra glas vid ett och samma tillfälle.</i>	
	Ditt alkoholintag är högre än vad som är bra för din hälsa. Försök minska mängden. Desto högre alkoholkonsumtion du har desto högre är din risk för fysiska, psykiska och sociala konsekvenser. Riskerna minskar om du dricker mer sällan och i mindre mängd.
	Ditt alkoholintag är högre än vad som är bra för din hälsa. Försök minska mängden. Desto högre alkoholkonsumtion du har desto högre är din risk för fysiska, psykiska och sociala konsekvenser. Riskerna minskar om du dricker mer sällan och i mindre mängd.
	Du dricker alkohol. Alkohol påverkar alltid din kropp. Hur mycket din kropp kan klara av är individuellt och varierar utifrån ditt hälsotillstånd. Någon lägre riskfri gräns finns inte.
	Du dricker inte alkohol. Fortsätt så! Det är bra för din hälsa.

STJÄRNUDD: TOBAK

Längden på stjärnudden beräknas utifrån svaren på fråga 41–42 med följdfrågor.

Uddpoängen går i fyra steg.

Fråga 41: Röker du?

Fråga 42: Snusar du?

Rökning	Snusning	Uddlängd
Daglig rökning	Snusar / snusar inte	Tom udd
Röker men inte dagligen	Snusar / snusar inte	1/3 udd
Röker inte	Snusar	2/3 udd
Röker inte	Snusar inte	Full udd

Tobak		
Tobaksfrihet är bra för din hälsa.		
Färg	Udd	Frastext
	Tom	Du röker. Att sluta röka är det bästa du kan göra för din hälsa. Det är aldrig för sent att sluta. Det finns mer än 8 000 skadliga ämnen i tobaksrök och ungefär 60 av dessa kan orsaka cancer. Hjärnan påverkas så att du blir beroende. Om du gör ett rökstopp börjar din kropp återhämta sig nästan omedelbart. Du kan få hjälp och stöd för att sluta röka via 1177 Vårdguiden och Sluta-röka-linjen.
	Tom	Du röker och snusar. Att sluta röka och snusa är det bästa du kan göra för din hälsa. Det är aldrig för sent att sluta. Det finns mer än 8 000 skadliga ämnen i tobaksrök och ungefär 60 av dessa kan orsaka cancer. Hjärnan påverkas så att du blir beroende. Om du gör ett rök- och snusstopp börjar din kropp börjar återhämta sig nästan omedelbart. Du kan få hjälp och stöd för att sluta röka och snusa via 1177 Vårdguiden och Sluta-röka-linjen.
	1/3	Du röker ibland och snusar. Att sluta röka och snusa är det bästa du kan göra för din hälsa. Det är aldrig för sent att sluta. Det finns mer än 8 000 skadliga ämnen i tobaksrök och ungefär 60 av dessa kan orsaka cancer. Hjärnan påverkas så att du blir beroende. Om du gör ett rök- och snusstopp börjar din kropp återhämta sig nästan omedelbart. Du kan få hjälp och stöd för att sluta röka och snusa via 1177 Vårdguiden och Sluta-röka-linjen.
	1/3	Du röker ibland. Att sluta röka är det bästa du kan göra för din hälsa. Det är aldrig för sent att sluta. Det finns mer än 8 000 skadliga ämnen i tobaksrök och ungefär 60 av dessa kan orsaka cancer. Hjärnan påverkas så att du blir beroende. Om du gör ett rökstopp börjar din kropp börjar återhämta sig nästan omedelbart. Du kan få hjälp och stöd för att sluta röka via 1177 Vårdguiden och Sluta-röka-linjen.
	1/3	Du snusar. Att sluta snusa är bra för din hälsa. Det är aldrig för sent att sluta. När du snusar får du i dig ämnen som är skadliga för kroppen. De gör till exempel att risken ökar för flera sjukdomar. De påverkar hjärnan så att du blir beroende. Du kan få hjälp och stöd för att sluta snusa via 1177 Vårdguiden och Sluta-röka-linjen.
	2/3	Du snusar ibland. Att sluta snusa är bra för din hälsa. Det är aldrig för sent att sluta. När du snusar får du i dig ämnen som är skadliga för kroppen. De gör till exempel att risken ökar för flera sjukdomar. De påverkar hjärnan så att du blir beroende. Du kan få hjälp och stöd för att sluta snusa via 1177 Vårdguiden och Sluta-röka-linjen.
	Full	Du är tobaksfri. Fortsätt så! Det är bra för din hälsa.

STJÄRNUDD: FYSISK AKTIVITET

Längden på stjärnudden är beroende av både "aktivetsminuter" och "stillasittande" och beräknas utifrån svaren på fråga 10–12. Uddpoängen går i fyra steg.

Aktivetsminuter beräknas utifrån svaren på fråga 11 och fråga 12 ([beräkningsinstruktion](#)).

Om svaret på fråga 10 om stillasittande per dag är 10 timmar eller mer så krävs fler aktivetsminuter per vecka för full stjärnudd enligt följande:

Fysisk aktivitet			
Fråga 10:	Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn? Räkna samman all tid du sitter när du är vaken.		
Fråga 11:	Hur mycket tid ägnar du åt vardagsmotion under en vanlig vecka?		
Fråga 12:	Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd?		
Stillasittande ≥ 10 timmar per dag		Stillasittande ≤ 9 timmar per dag	
Aktivetsminuter per vecka	Uddlängd	Aktivetsminuter per vecka	Uddlängd
≤ 99	Tom udd	≤ 49	Tom udd
100–224	1/3 udd	50–111	1/3 udd
225–299	2/3 udd	112–149	2/3 udd
≥ 300	Full udd	≥ 150	Full udd

Fysisk aktivitet och stillasittande		
Var fysiskt aktiv minst 150 minuter i veckan. Aktiviteten bör vara minst måttligt ansträngande. Undvik stillasittande.		
Färg	Udd	Frästext
	Tom	Du rör på dig för lite. All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet och sömnen kan förbättras. Din risk för sjukdomar minskar. Försök att få in mer rörelse i vardagen och undvik stillasittande. Den bästa träningen är den som blir av och varje steg räknas.
	1/3	Du rör på dig för lite. All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet och sömnen kan förbättras. Din risk för sjukdomar minskar. Försök att få in mer rörelse i vardagen och undvik stillasittande. Den bästa träningen är den som blir av och varje steg räknas.
	2/3	Du rör på dig regelbundet. Bra! Försök att öka ansträngningsgraden eller tiden du genomför din aktivitet. Försök att undvika stillasittande. All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet och sömnen kan förbättras. Din risk för sjukdomar minskar. Den bästa träningen är den som blir av och varje steg räknas.
	Full	Du rör på dig regelbundet. Fortsätt så! Försök att undvika stillasittande. Din träning ger dig hälsofördelar. Du blir piggare, starkare och minnet och sömnen förbättras. Din risk för sjukdomar minskar. Att du rör på dig påverkar också din vikt, blodfetter, blodtryck och blodsocker i rätt riktning.

STJÄRNUDD: MATVANOR

Totalt finns 11 matvanemål. Antalet uppfyllda mål avgör längden på stjärnudden. 10 av målen kan bedömas digitalt i 1177 Formulärhantering och poängskalan för stjärnuddsberäkningen går därför endast från 0–10 i stället för till 11.

Matvanemål 11 om energibalans bedöms vid hälsosamtalet utifrån BMI (se instruktion nedan) och om detta mål är uppfyllt adderas en poäng till summan som beräknats i 1177 Formulärhantering så att den maximala poängen är 11, dvs. 11 av 11 uppfyllda matvanemål.

MATVANEMÅLEN

1. Frukt och grönt
2. Fisk och skaldjur
3. Nötter och frön
4. Fullkornsprodukter
5. Mjök och mejeriprodukter
6. Oljor, matfett och smörgåsfett
7. Rött kött och chark
8. Saltintag
9. Godis, snacks, söta drycker, glass och bakverk
10. Regelbunden måltidsordning – 15A, 15B, 15C, 16
11. Energibalans

Antal uppfyllda matvanemål	Uddlängd
0–3	Tom udd
4–5	1/3 udd
6–7	2/3 udd
8–11	Full udd

Underlag för beräkning av respektive matvanemål följt av levnadsvaneråden för respektive poäng presenteras nedan.

Matvanemål 1: Frukt och grönt

Addera poängen för respektive svarsalternativ på fråga 26, 26A och 27. 14–24 poäng är godkänt matvanemål. Poängskalan går från 0–24.

Fråga 26: Hur ofta äter du grönsaker, baljväxter eller rotfrukter?

- Två gånger per dag (6)
- En gång per dag (4)
- Några gånger i veckan (2)
- En gång i veckan eller mer sällan (1)
- Aldrig (0)

Fråga 26A: Ungefär hur mycket äter du per dag?

- Tallrik 1: väldigt lite grönsaker (1)
- Tallrik 2: lite grönsaker (2)
- Tallrik 3: måttligt med grönsaker (4)
- Tallrik 4: mycket grönsaker (10)

Fråga 27: Hur ofta äter du frukt eller bär?

- Två gånger per dag (8)
- En gång per dag (6)
- Några gånger i veckan (2)
- En gång i veckan eller mer sällan (1)
- Aldrig (0)

Levnadsvaneråd om matvanemål 1 utifrån antalet poäng:

Frukt, grönt och bär		
<i>Ät minst 500 gram frukt och grönt varje dag. Det är ungefär två till tre frukter och två stora portioner grönsaker.</i>		
Färg	Poäng	Frästext
	0	Du äter inte grönsaker, frukt eller bär. Försök att äta det oftare. Det är bästa sättet att få i sig vitaminer, antioxidanter och fibrer. Livsviktiga nyttigheter för att må bra och ha en god hälsa. Använd gärna grönsaker i matlagningen och ät vegetariskt då och då. Dessutom är det bra val för miljön.
	1-3	Du äter lite grönsaker, frukt och bär. Försök att äta det oftare. Det är bästa sättet att få i sig vitaminer, antioxidanter och fibrer. Livsviktiga nyttigheter för att må bra och ha en god hälsa. Använd gärna grönsaker i matlagningen och ät vegetariskt då och då. Dessutom är det bra val för miljön.
	4-13	Bra att du äter grönsaker, frukt och bär. Försök att äta det oftare. Det är bästa sättet att få i sig vitaminer, antioxidanter och fibrer. Livsviktiga nyttigheter för att må bra och ha en god hälsa. Använd grönsaker i matlagningen och ät vegetariskt då och då. Dessutom är det bra val för miljön.
	14-19	Bra att du äter mycket grönsaker, frukt och bär. Fortsätt så! Det är bästa sättet att få i sig vitaminer, antioxidanter och fibrer. Livsviktiga nyttigheter för att må bra och ha en god hälsa. Om du äter lite mer frukt och grönsaker så äter du så mycket som rekommenderas. Dessutom är det bra val för miljön.
	20	Bra att du äter mycket grönsaker, frukt och bär som bidrar till en god hälsa. Fortsätt så! Det är bästa sättet att få i sig vitaminer, antioxidanter och fibrer. Livsviktiga nyttigheter för att må bra och ha en god hälsa. Om du äter lite mer frukt och grönsaker så äter du så mycket som rekommenderas. Dessutom är det bra val för miljön.

Matvanemål 2: Fisk och skaldjur

Läs av poängen för svarsalternativet på fråga 23.

4–6 poäng är godkänt matvanemål. Poängskalan går från 0–6.

Fråga 23: Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudmål, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare (6)
- Två gånger i veckan (4)
- En gång i veckan (2)
- Några gånger i månaden eller mer sällan (1)
- Aldrig (0)

Levnadsvaneråd om matvanemål 2 utifrån antalet poäng:

Fisk och skaldjur		
<i>Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan som huvudmål, i sallad eller som pålägg. Både fet och mager fisk är bra. Näringshalten mellan fiskarter kan variera så ät gärna olika sorters fisk och skaldjur.</i>		
Färg	Poäng	Frastext
	0	Du äter inte fisk och skaldjur. Försök att äta det oftare. Att äta fisk har många hälsofördelar, som att minska risken för hjärt-kärlsjukdom. Om du inte kan eller vill äta fisk behöver du få i dig jod, selen, D-vitamin och omega-3 på annat sätt. Använd salt med jod, ät ägg, baljväxter, D-vitaminberikad mat och rapsolja.
	1	Du äter lite fisk och skaldjur. Försök att äta det oftare. Att äta fisk har många hälsofördelar, som att minska risken för hjärt-kärlsjukdom. Om du inte kan eller vill äta fisk behöver du få i dig jod, selen, D-vitamin och omega-3 på annat sätt. Använd salt med jod, ät ägg, baljväxter, D-vitaminberikad mat och rapsolja
	2	Bra att du äter fisk och skaldjur. Försök att äta det oftare. Fisk innehåller livsviktiga vitaminer och fetter som D-vitamin och omega-3 och minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Variera fisksorter och välj miljömärkt för att bevara fiskbestånden i haven.
	4	Bra att du äter mycket fisk och skaldjur. Fortsätt så! Du får i dig livsviktiga vitaminer och fetter som D-vitamin och omega-3 och minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Variera fisksorter och välj miljömärkt för att bevara fiskbestånden i haven.
	6	Bra att du äter mycket fisk och skaldjur. Fortsätt så! Du får i dig livsviktiga vitaminer och fetter som D-vitamin och omega-3 och minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Variera fisksorter och välj miljömärkt för att bevara fiskbestånden i haven.

Matvanemål 3: Nötter och frön

Addera poängen för respektive svarsalternativ på fråga 28 och 28A.

4–6 poäng är godkänt matvanemål. Poängskalan går från 0–6.

Fråga 28: Hur ofta äter du nötter eller frön?

- Dagligen (2)
- Några gånger i veckan (2)
- En gång i veckan eller mer sällan (2)
- Aldrig (0)

Fråga 28A: Hur mycket nötter eller frön äter du per vecka?

- Mindre än 1 dl (2)
- Ungefär 1 dl (3)
- Ungefär 2dl (5)
- Ungefär 3dl (5)
- 4 dl eller mer (3,5)

Levnadsvaneråd om matvanemål 3 utifrån antalet poäng:

Nötter och frön		
<i>Ät gärna osaltade nötter och frön regelbundet och hellre lite varje dag än mycket på en gång. Cirka två–tre matskedar per dag är lagom. Nötter minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar.</i>		
Färg	Poäng	Frastext
	0	Du äter inte nötter och frön. Om du inte kan eller vill äta nötter och frön så behöver du få i dig enkelomättade och fleromättade fetter, protein, vitaminer och mineraler på annat sätt. Trots högt energiinnehåll verkar nötter och frön bidra till att göra det lättare att hålla vikten.
	4	Du äter lite nötter och frön. Försök att äta det oftare. Nötter och frön innehåller många viktiga näringsämnen, som enkelomättade och fleromättade fetter, protein och många vitaminer och mineraler. Trots högt energiinnehåll verkar nötter och frön bidra till att göra det lättare att hålla vikten.
	5	Bra att du äter nötter och frön. Försök att äta det oftare. Nötter och frön innehåller många viktiga näringsämnen, som enkelomättade och fleromättade fetter, protein och många vitaminer och mineraler. Trots högt energiinnehåll verkar nötter och frön bidra till att göra det lättare att hålla vikten.
	5,5	Du äter mycket nötter och frön. Nötter och frön innehåller många viktiga näringsämnen, som enkelomättade och fleromättade fetter, protein och många vitaminer och mineraler. Trots högt energiinnehåll verkar nötter och frön bidra till att göra det lättare att hålla vikten. Att äta för mycket av något är aldrig bra. I nötter kan det finnas mögel. Ät max en–två matskedar hela linfrön per dag.
	7	Bra att du äter nötter och frön. Nötter och frön innehåller många viktiga näringsämnen, som enkelomättade och fleromättade fetter, protein och många vitaminer och mineraler. Trots högt energiinnehåll verkar nötter och frön bidra till att göra det lättare att hålla vikten. Att äta för mycket av något är aldrig bra. I nötter kan det finnas mögel. Ät max en–två matskedar hela linfrön per dag.

Matvanemål 4: Fullkorn

Addera poängen för respektive svarsalternativ på fråga 17, 17A, 18, 18A, 21A. 11–20 poäng är godkänt matvanemål. Poängskalan går från 0–20.

Fråga 17: Hur många skivor hårt eller mjukt bröd äter du vanligen per dag?

- Jag äter inte bröd (0)
- 1–2 brödskivor per dag (1)
- 3–5 brödskivor per dag (1)
- 6 brödskivor eller fler per dag (1)

Fråga 17A: Vilken typ av bröd äter du oftast?

- Tallrik 1: oftast vitt bröd (1)
- Tallrik 2: blandat vitt och fullkorn (3)
- Tallrik 3: oftast nyckelhålsmärkt fullkorn (6)

Fråga 18: Hur ofta äter du gröt, frukostflingor eller müsli?

- Sällan eller aldrig (0)
- 1–3 brödskivor per dag (1)
- 4–6 brödskivor per dag (1)
- 1 gång varje dag eller oftare (1)






Fråga 18A: Vilken typ av gröt, frukostflingor eller müsli äter du oftast?

- Tallrik 1: oftast fiberfattiga alternativ (1)
- Tallrik 2: blandat fiberfattigt och fullkorn (3)
- Tallrik 3: oftast nyckelhålsmärkta alternativ (6)

Fråga 21A: Vilken typ av pasta, ris, matvete, bulgur eller couscous äter du oftast?

- Tallrik 1: oftast inte nyckelhålsmärkta alternativ (1)
- Tallrik 2: blandat nyckelhålsmärkt och inte nyckelhålsmärkt (3)
- Tallrik 3: oftast nyckelhålsmärkta alternativ (6)

Levnadsvaneråd om matvanemål 4 utifrån antalet poäng:

Fullkornsprodukter av bröd, pasta och gryn		
<i>Fullkorn innebär att hela kornet finns med i livsmedlet. Rekommendation: Cirka 70 gram fullkorn per dag för kvinnor och cirka 90 gram för män. Det motsvarar ungefär en portion havregrynsgröt och en portion fullkornspasta eller två skivor knäckebröd och en portion fullkornsbulgur</i>		
Färg	Poäng	Frastext
	0	Du äter inte fullkorn. Fullkorn innehåller mycket näring, håller magen trim och minskar risken för typ-2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och tarmcancer. Försök att börja äta något som innehåller fullkorn om du kan. Det är bättre än inget alls.
	1-5	Du äter lite fullkorn. Fullkorn innehåller mycket näring, håller magen trim och minskar risken för typ-2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och tarmcancer. Försök att börja äta något som innehåller fullkorn. Det är bättre än inget alls.
	6-10	Bra att du äter fullkorn. Försök att äta det oftare. Fullkorn innehåller mycket näring, håller magen trim och minskar risken för typ-2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och tarmcancer.
	11-19	Bra att du äter fullkorn. Fortsätt så! Fullkorn innehåller mycket näring, håller magen trim och minskar risken för typ-2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och tarmcancer.
	20	Du äter tillräckligt med fullkorn. Fortsätt så! Fullkorn innehåller mycket näring, håller magen trim och minskar risken för typ-2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och tarmcancer.

Matvanemål 5: Mjök och mejeriprodukter

Addera poängen för respektive svarsalternativ på fråga 19 och 20.

7–10 poäng är godkänt matvanemål. Poängskalan går från 0–10.

Fråga 19: Vilken typ av mjökprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter dricker och äter du?

- Jag dricker och äter i huvudsak mjökprodukter, som är nyckelhålmärkta (5)
- Jag dricker och äter i huvudsak mjökprodukter, som inte är nyckelhålmärkta (1)
- Jag dricker och äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som är nyckelhålmärkta (4)
- Jag dricker och äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som inte är nyckelhålmärkta (4)
- Jag dricker och äter inte mjökprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter (1)
- Jag vet inte (0)

Fråga 20: Vilken typ av grädde, crème fraiche eller vegetabilisk motsvarighet äter du oftast?

- Jag äter i huvudsak mejeriprodukter, som är nyckelhålmärkta (5)
- Jag äter i huvudsak mejeriprodukter, som inte är nyckelhålmärkta (1)
- Jag äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som är nyckelhålmärkta (4)
- Jag äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som inte är nyckelhålmärkta (4)
- Jag äter inte mejeriprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter (1)
- Jag vet inte (0)

Levnadsvaneråd om matvanemål 5 utifrån antalet poäng:

Mjökprodukter <i>Mjökprodukter innehåller mycket näring som riboflavin, vitamin B12, vitamin D och kalcium. Att välja magra produkter bidrar till att minska risken för flera sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes. Feta produkter innehåller mycket mättat fett, vilket är negativt för hälsan. Smaksatta produkter kan innehålla mycket onödigt socker. Beroende på hur mycket du äter kan två–fem deciliter mjökprodukt per dag vara lagom.</i>
Mejeriprodukter <i>Mejeriprodukter innehåller mycket näring som riboflavin, vitamin B12, vitamin D och kalcium. Att välja magra produkter bidrar till att minska risken för flera sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes. Feta produkter innehåller mycket mättat fett, vilket är negativt för hälsan. Smaksatta produkter kan innehålla mycket onödigt socker.</i>
Vegetabiliska motsvarigheter till mjökprodukter <i>Vegetabiliska produkter med mindre fett och nyttigt fett bidrar till att minska risken för flera sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes. Välj de som är berikade med kalcium och vitamin D och gärna de som är nyckelhålmärkta. Smaksatta produkter kan innehålla mycket socker.</i>
Vegetabiliska motsvarigheter till mejeriprodukter <i>Vegetabiliska produkter med mindre fett och nyttigt fett bidrar till att minska risken för flera sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes. Välj de som är nyckelhålmärkta. Smaksatta produkter kan innehålla mycket socker.</i>

Matvanemål 6: Oljor, matfett och smörgåsfett

Addera poängen för respektive svarsalternativ på fråga 17B och 25.

5–8 poäng är godkänt matvanemål. Poängskalan går från 0–8.





Fråga 17B: Vilken typ av fett använder du oftast på brödet?

- Smörgåsfett som är nyckelhålmärkt (4)
- Smörgåsfett som inte är nyckelhålmärkt (0)
- Jag använder inte smörgåsfett på brödet (1)
- Vet inte (0)

Fråga 25: Vilken typ av fett använder du oftast vid matlagning?

- Olja (4)
- Flytande margarin (4)
- Fast margarin (0)
- Smör (0)
- Kokosfett (0)
- Annat (0)
- Vet inte (0)

Levnadsvaneråd om matvanemål 6 utifrån antalet poäng:

Nyttiga oljor, matfetter och smörgåsfetter		
<i>Omättade fetter minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Omättat fett finns främst i vegetabiliska oljor, fisk och skaldjur. Särskilt hälsosamt är rapsolja och fet fisk då de innehåller omega-3-fettsyror. Välj gärna nyckelhålmärkt matfett och bordsmargarin. Välj i första hand nyckelhålmärkta fetter.</i>		
Färg	Poäng	Frastext
	0	Du äter smör, feta bordsmargariner och eller kokosolja. Försök att byta till nyckelhålmärkta fetter och oljor. De innehåller mer nyttigt fett och mindre salt. De har många hälsofördelar som att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.
	1	Du använder oftast smör, fast margarin och eller kokosolja i matlagning. Försök att byta till nyckelhålmärkta fetter och oljor. De innehåller mer nyttigt fett och mindre salt. De har många hälsofördelar som att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.
	4-7	Bra att du äter nyckelhålmärkta fetter och oljor. Fortsätt så! Nyckelhålmärkta fetter och oljor innehåller mer nyttigt fett och mindre salt. De har många hälsofördelar som att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.
	8	Bra att du äter nyckelhålmärkta fetter och oljor. Fortsätt så! Nyckelhålmärkta fetter och oljor innehåller mer nyttigt fett och mindre salt. De har många hälsofördelar som att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.

Matvanemål 7: Rött kött och chark

Addera poängen för respektive svarsalternativ på fråga 22, 22A och 22B
6–10 poäng är godkänt matvanemål. Poängskalan går från 0–10.

Fråga 22: Hur ofta äter du rött kött (även genomstekt) eller charkprodukter som huvudmål?

- Två gånger per dag (0)
- En gång per dag (1)
- Några gånger i veckan (2)
- En gång i veckan eller mer sällan (3)
- Aldrig (10)

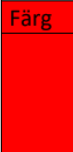




Fråga 22A: Hur stor portion kött äter du vid varje tillfälle?

- Tallrik 1: liten portion (2)
- Tallrik 2: medelstor portion (1)
- Tallrik 3: stor portion (0)
- Tallrik 4: Jag äter inte kött (3)

Fråga 22B: Hur stora portioner av chark äter du per tillfälle?

- Tallrik 1: liten portion (2)
- Tallrik 2: medelstor portion (1)
- Tallrik 3: stor portion (0)
- Tallrik 4: Jag äter inte charkprodukter (4)

Levnadsvaneråd om matvanemål 7 utifrån antalet poäng:

Färg	Poäng	Frastext
	0	Du äter mycket kött och eller charkuterier. Försök att äta mindre kött och charkuterier. Det minskar risken för några vanliga cancersjukdomar. Ett tips är att äta vegetariskt, fisk eller kyckling istället. Det är bättre både för dig och miljön.
	1-5	Du äter mycket kött och eller charkuterier. Försök att äta mindre kött och charkuterier. Det minskar risken för några vanliga cancersjukdomar. Ett tips är att äta vegetariskt, fisk eller kyckling istället. Det är bättre både för dig och för miljön.
	6-8	Bra att du äter lite kött och eller charkuterier. Fortsätt så! Du kan få i dig järn, zink, vitaminer och proteiner från annan mat som bönor, ärter, linser, sojaprodukter eller fisk.
	9	Bra att du äter lite kött och eller charkuterier. Fortsätt så! Det mår både du och miljön bättre av. Det är viktigt att du får i dig järn, zink, vitaminer och proteiner från annan mat som bönor, ärter, linser, sojaprodukter eller fisk.
	10	Bra att du inte äter kött och charkuterier. Fortsätt så! Det mår både du och miljön bättre av. Det är viktigt att du får i dig järn, zink, vitaminer och proteiner från annan mat som bönor, ärter, linser, sojaprodukter eller fisk.

Matvanemål 8: Salt

Addera poängen för respektive svarsalternativ på fråga 24 och 29.

5–10 poäng är godkänt matvanemål. Poängskalan går från 0–10.





Fråga 24: Hur ofta äter du snabbmat, exempelvis pizza, hamburgare, falafel och korv?

- Två gånger per dag (0)
- En gång per dag (0)
- Några gånger i veckan (0)
- En gång i veckan eller mer sällan (3)
- Aldrig (4)

Fråga 29: Hur ofta saltar du extra på maten?

- Två gånger per dag (0)
- En gång per dag (0)
- Några gånger i veckan (1)
- En gång i veckan eller mer sällan (2)
- Aldrig (6)

Levnadsvaneråd om matvanemål 8 utifrån antalet poäng:

Salt		
<i>Salt höjer blodtrycket. Det mesta av saltet finns i maten vi köper som ost, charkuterier och snabbmat som innehåller mycket salt. Välj därför nyckelhålmärkta produkter och minska din egen saltning på maten. Välj salt som innehåller jod.</i>		
Färg	Poäng	Frastext
	0-2	Du verkar äta mycket salt. Fundera på hur mycket salt du får i dig. Jämför olika matvarors saltinnehåll och titta efter nyckelhålmärkta produkter så hittar du mat med mindre salt. Smaka alltid innan du saltar. Mycket salt kan ge högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom.
	3-4	Du verkar äta mycket salt. Fundera på hur mycket salt du får i dig. Jämför olika matvarors saltinnehåll och titta efter nyckelhålmärkta produkter så hittar du mat med mindre salt. Smaka alltid innan du saltar. Mycket salt kan ge högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom.
	5-9	Du verkar äta lite salt. Fortsätt så! Jämför olika matvarors saltinnehåll och titta efter nyckelhålmärkta produkter så hittar du mat med mindre salt. Smaka alltid innan du saltar. Mycket salt kan ge högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom.
	10	Du verkar äta lite salt. Fortsätt så! Jämför olika matvarors saltinnehåll och titta efter nyckelhålmärkta produkter så hittar du mat med mindre salt. Smaka alltid innan du saltar. Mycket salt kan ge högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom.

Matvanemål 9: Godis, snacks, söta drycker, glass och bakverk

Addera poängen för respektive svarsalternativ på fråga 30, 30A, 30B, 30C och 30D
6–11 poäng är godkänt matvanemål. Poängskalan går från 0–11.

Fråga 30: Hur ofta äter eller dricker du fikabröd, glass, choklad, godis, snacks, juice eller sockersötad dryck?

- Två gånger per dag (0)
- En gång per dag (0)
- Några gånger i veckan (1)
- En gång i veckan eller mer sällan (2)
- Aldrig (11)

Fråga 30A: Hur mycket fikabröd och glass äter du sammanlagt per vecka?

- Tallrik 1: lite (1)
- Tallrik 2: måttligt (1)
- Tallrik 3: mycket (0)
- Tallrik 4: väldigt mycket (0)
- Jag äter inte fikabröd och glass (2)

Fråga 30B: Hur mycket godis och choklad äter du sammanlagt per vecka?

- Tallrik 1: lite (1)
- Tallrik 2: måttligt (1)
- Tallrik 3: mycket (0)
- Tallrik 4: väldigt mycket (0)
- Jag äter inte godis och choklad (2)






Fråga 30C: Hur mycket snacks äter du sammanlagt per vecka?

- Tallrik 1: lite (1)
- Tallrik 2: måttligt (1)
- Tallrik 3: mycket (0)
- Tallrik 4: väldigt mycket (0)
- Jag äter inte snacks (2)

Fråga 30D: Hur mycket juice eller sockersötad dryck dricker du sammanlagt per vecka?

- Jag dricker inte juice eller sockersötad dryck (3)
- 1–2 dl (2)
- 3–5 dl (1)
- 6–10 dl (0)
- 11 dl eller mer (0)

Levnadsvaneråd om matvanemål 9 utifrån antalet poäng:

Godis, söta drycker, snacks, glass och bakverk		
<i>Sötsaker innehåller mest socker och näringsfattig energi. Om du äter för mycket sötsaker kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med näring utan att samtidigt få i sig för mycket energi som kan leda till för hög vikt. Övervikt ökar risken för hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer. Begränsa intaget av godis, söta drycker, snacks, glass och bakverk.</i>		
Färg	Poäng	Frastex
	0	Du äter mycket sötsaker. Det innehåller mest socker och näringsfattig energi. Fundera på var, när och hur du får i dig socker. Vad är det enklast att förändra? Ta gärna en frukt istället. Och kom ihåg att även små förbättringar räknas.
	2-5	Du äter mycket sötsaker. Det innehåller mest socker och näringsfattig energi. Fundera på var, när och hur du får i dig socker. Vad är det enklast att förändra? Ta gärna en frukt istället. Och kom ihåg att även små förbättringar räknas.
	6-9	Du äter lite sötsaker. Fortsätt så! Socker och näringsfattig energi är inget kroppen behöver.
	10	Du äter lite sötsaker. Fortsätt så! Socker och näringsfattig energi är inget kroppen behöver.
	11	Du äter inte sötsaker. Fortsätt så! Socker och näringsfattig energi är inget kroppen behöver.

Matvanemål 10: Äta regelbundet

Addera poängen för respektive svarsalternativ på fråga 15A, 15B, 15C och 16. 2–4 poäng är godkänt matvanemål. Poängskalan går från 0–4.

Fråga 15A: Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen eller nästan varje dag (1)
- Några gånger i veckan, en gång i veckan eller mer sällan, aldrig (0)

Fråga 15B: Hur ofta äter du lunch?

- Dagligen eller nästan varje dag (1)
- Några gånger i veckan, en gång i veckan eller mer sällan, aldrig (0)

Fråga 15C: Hur ofta äter du middag/kvällsmat?

- Dagligen eller nästan varje dag (1)
- Några gånger i veckan, en gång i veckan eller mer sällan, aldrig (0)

Fråga 16: Hur ofta äter eller dricker du något utöver frukost, lunch och middag?

- Fyra gånger per dag eller oftare (0)
- Två till tre gånger per dag (1)
- En gång per dag eller mer sällan (1)
- Aldrig (1)

Levnadsvaneråd om matvanemål 10 utifrån antalet poäng:

Äta regelbundet		
<i>Det finns inga vetenskapliga bevis för hur maten bäst ska fördelas över dagen. Många anser att de mår bra av att äta regelbundet så att blodsockret håller sig jämnt och hungern inte bli alltför stor mellan målen. Tre huvudmål och ett par mellanmål, till exempel i form av en frukt, kan vara lagom. Men mellanmål är inget måste. För den som har svårt att äta lagom kan det vara en fördel att hoppa över mellanmålen.</i>		
Färg	Poäng	Frastext
	0	Du äter ofta oregelbundet. Många mår bra av att äta regelbundet. Märker du någon skillnad på till exempel din ork och ditt humör de dagar du äter oregelbundet jämfört med de dagar du äter regelbundet?
	1-2	Du äter ofta oregelbundet. Många mår bra av att äta regelbundet. Märker du någon skillnad på till exempel din ork och ditt humör de dagar du äter oregelbundet jämfört med de dagar du äter regelbundet?
	3	Du äter oftast regelbundet, vilket kroppen mår bra av. Fortsätt så!
	4	Du äter regelbundet, vilket kroppen mår bra av. Fortsätt så!

Matvanemål 11

Målet om energibalans utgår från BMI och behöver bedömas manuellt vid hälsosamtalet.

Uppnått mål = BMI som indikerar normalvikt

Kriterierna för normalvikt skiljer sig mellan olika åldrar enligt följande:

18-69år BMI = 18,5–24,9

70år → BMI = 22,0–26,9

Om matvanemål 11 om normalvikt är uppnått ska en poäng adderas till beräkningen i 1177 Formulärhantering, eftersom BMI inte kan beräknas utifrån svaren i frågeformuläret och det maximala antalet poäng i beräkningen därför är 10.

BILAGA 6:

SAMMANSTÄLLNING AV LÄNKAR

Nedan presenteras en sammanfattning över de länkar som lyfts fram i metodstödet.

VIDEOBESÖK Plattform 24	Plattformen som används vid videobesök med invånare.	clinic.vgr.plattform24.se
1177 E-TJÄNSTER personalverktyget	Skicka meddelande till invånare: inbjudan, uppföljningar, egna frågor, lästips med mera.	personal.1177.se
1177 FORMULÄRHANtering digitalt frågeformulär	Skicka frågeformulär inför hälsosamtalet till deltagare och hämta upp besvarade frågeformulär och tillhörande beräkningar	personal.formular.1177.se
1177 FORMULÄRHANtering om pappersversion av frågeformuläret besvarats inför hälsosamtalet	Öppna upp den övre länken och besvara formuläret med deltagarens svar. Svaret registreras då på testpersonen Amanda Asynjahsdottir och beräkningar kan hämtas upp i demoversionen av formulärhantering via den understa länken.	Fyll i formuläret: bit.ly/halsosamtalvardpersonal Hämta beräkningarna/svaren: demo.personal.formular.1177.se Radera formuläret direkt efter att beräkningarna hämtats!
PAPPERSVERSION AV FRÅGEFORMULÄRET inför hälsosamtalet	Pappersversion av frågeformuläret som skickas inför hälsosamtalet om deltagaren inte har möjlighet att använda 1177 e-tjänster.	Frågeformulär (Sharepoint)
PAPPERSVERSION AV ETT KORTARE FRÅGEFORMULÄR inför hälsosamtalet i pappersversion	Pappersversion av det kortare frågeformuläret som kan skickas inför hälsosamtalet om deltagaren inte har möjlighet att använda 1177 e-tjänster.	Kortare frågeformulär (Sharepoint) Finns även i wordformat på sharepoint.

PAPPERSVERSION AV UPPFÖLJNINGSFÖRMULÄRET	Pappersversion av det uppföljande frågeformuläret som kan skickas inför hälsosamtalet om deltagaren inte har möjlighet att använda 1177 e-tjänster.	Uppföljningsfrågor (Sharepoint) Finns även i wordformat på sharepoint.
DOKUMENTATIONS- UNDERLAG Hälsosamtalsledarens dokument	Dokumentationsunderlaget som hälsosamtalsledaren använder före och efter hälsosamtalet.	Dokumentationsunderlag (Sharepoint)
MITT HÄLSOSAMTAL MED STJÄRNPROFILEN Invånarens dokument	Häftet med stjärnprofilen som deltagaren får i samband med hälsosamtalet alternativt skickas via 1177 inför ett digitalt hälsosamtal.	Mitt hälsosamtal med stjärnprofilen (Sharepoint)
INFORMATIONSBLAD TILL INVÅNARE "Frågor och svar"	Viktig information till invånare som skickas tillsammans med inbjudan (som länk i 1177 eller per post)	Frågor och svar (Sharepoint)
INFORMATIONSBLAD TILL PERSONAL I NÄRHÄLSAN	Information till Närhälsans personal om projekten inklusive aktuella telefonnummer. Kan med fördel sättas upp i receptionen och på lab på vårdcentralerna.	Alingsås och Lerum: Personalinformation Alingsås/Lerum (Sharepoint) Norra Hisingen: Personalinformation Norra Hisingen (Sharepoint)
ALKOHOL Tolkningsstöd alkohol och AUDIT-blankett	Rekommenderas för vidare kartläggning om alkoholfrågorna som besvarats inför hälsosamtalet indikerar riskbruk.	AUDIT (riddargatan1.se)
FYSISK AKTIVITET Tolkningsstöd fysisk aktivitet och aktivitetsminuter	Tolkningsstöd för frågorna om fysisk aktivitet inklusive beräkning av aktivitetsminuter.	Tolkningsstöd fysisk aktivitet/beräkning aktivitetsminuter
MATVANOR Tolkningsstöd kostindex	Tolkningsstöd för indexfrågor om matvanor inklusive beräkning av kostindex.	Tolkningsstöd matvanor/beräkning kostindex

KÄLLFÖRTECKNING

Börjeson et al. (2020). Ohälsosamma levnadsvanor – ett folkhälsoproblem. *AllmänMedicin – SFAM*, nr 2, s. 23-25. <https://allmanmedicin.sfam.se/p/allmanmedicin/nr-2-2020/a/ohalsosamma-levnadsvanor-ett-folkhalsoproblem/1919/304347/13713831>

[Hämtad: 2023-02-22]

Folkhälsomyndigheten (2022). *Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/> [Hämtad: 2023-02-08]

FN-förbundet: *Globala målen för hållbar utveckling*. <https://fn.se/globala-malen-for-hallbar-utveckling/> [Hämtad: 2023-02-10]

NPO Levnadsvanor. Nationellt system för kunskapsstyrning Hälsa- och sjukvård. (2022) *Slutrapport avseende systematisk kunskapsgenomgång av den svenska modellen för Riktade hälsosamtal*. <https://kunskapsstyrningvard.se/download/18.3062814f18270b3d729d8ea1/1663768285252/Levnadsvanor-riktade-halsosamtal-rapport.pdf>

HFS. Nätverket Häsofrämjande hälso- och sjukvård. (2023). *Riktade hälsosamtal – det svenska konceptet*. <https://www.hfsnatverket.se/definition-for-riktade-halsosamtal---det-svenska-konceptet> [Hämtad: 2023-02-20]

Socialstyrelsen (2018). *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor*. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2018-6-24.pdf> [Hämtad: 2023-02-20]

Västra Götalandsregionen (2022). *Krav och kvalitetsbok - Vårdval vårdcentral*. <https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/sofia/osn12568-2439792-3/native/Krav-%20och%20kvalitetsbok%20Va%cc%8ardval%20V%c3%a5rdcentral%202022%20beslutad%202022-09-28.pdf> [Hämtad: 2023-02-15]

Ansvarig för utformning och uppdatering:

Caroline Johansson | Projektsamordnare Hitta hälsan | caroline.ma.johansson@vgregion.se

